



平成 2 7 年 1 0 月 分 大阪市中学校給食献立表

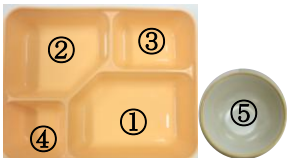
米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

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

大阪市教育局事務局







1 日(木)		2 日(金)		5 日(月)		6 日(火)		7 日(水)		8 日(木)		9 日(金)		1 3 日(火)		1 4 日(水)		1 5 日(木)		1 6 日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
鶏肉の竜田揚げ① 一口ばうとじゃがいもの煮もの② 焼きかぼちゃ③ 昆布の佃煮④		中華丼(深皿) ニラたま① れんこんと枝豆の炒めもの② 三度豆のピリ辛あえ③ ピオーネ④		揚げ鮭のきのこあんかけ① 一口がんもと野菜の煮もの② きんぴらごぼう③ もやしの甘酢あえ④ すまし汁⑤		煮こみハンバーグ① スペイン風オムレツ② キャベツと枝豆のサラダ③ ピオーネ④		鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き① ちくわと野菜の炒めもの② かぼちゃの煮もの③ 三度豆のごまあえ④ すまし汁⑤		秋刀魚のさんしょう焼き① ポイルブロッコリー① 高野どうふの含め煮② こんにゃくの甘辛炒め③ だいこんの柚子の香あえ④		シーフードカレーライス(深皿) ポイル枝豆④ れんこんのフライ① キャベツのピクルス③ みかん②		牛肉の炒めもの① いかと野菜のうま煮② 焼きさつまいも③ だいこんの甘酢あえ④		鯛のからししょうゆフライ① 含め煮② ピーマンとたけのこのおか炒め③ キャベツの甘酢あえ④ みそ汁⑤		豚肉の揚げ煮① 鮭のしょうゆ風味焼き② れんこんのきんぴら③ おおさかしろなの磯辺あえ④		クリームシチュー⑤ ポイルブロッコリー④ 白身魚フライ① だいこんのレモンピクルス③ りんご②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
【 2 日(金)】 「中華丼」の具は保温食缶で届きますので、米飯を深皿に移し、上にかけて食べることができます。 スプーンを忘れないようにしましょう。				「スペイン風オムレツ」は、鉄鍋などにたっぷりの具と卵を入れて、ひっくり返すことなく、じっくりと焼き上げた卵焼きです。切り分けて提供します。						【 8 日(木)】 「秋刀魚」は、日本では秋の味覚を代表する魚です。体は細長く、背部分が深い青色で、俗に言う「背の青い魚」です。		【 9 日(金)】 「シーフードカレーライス」は、専用の皿に米飯を移し、カレーをかけ、副食容器に入った「ポイル枝豆」をちらして食べましょう。						【 1 5 日(木)】 本来加熱に弱いビタミンCですが、「れんこん」のものは、加熱で失われる量が少ないので、効率よく摂ることができます。		【 1 6 日(金)】 「クリームシチュー」に副食容器に入った「ポイルブロッコリー」を入れて食べましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
エネルギー 8 3 9 kcal たんぱく質 3 1. 8 g 脂 質 2 0. 1 g		エネルギー 8 1 2 kcal たんぱく質 3 5. 1 g 脂 質 2 3. 9 g		エネルギー 8 0 6 kcal たんぱく質 3 2. 8 g 脂 質 1 9. 0 g		エネルギー 8 1 9 kcal たんぱく質 2 8. 4 g 脂 質 2 7. 0 g		エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 5. 9 g 脂 質 2 5. 3 g		エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 2 9. 5 g 脂 質 2 4. 8 g		エネルギー 8 7 3 kcal たんぱく質 2 9. 5 g 脂 質 2 5. 7 g		エネルギー 8 0 9 kcal たんぱく質 3 4. 4 g 脂 質 2 0. 8 g		エネルギー 8 6 9 kcal たんぱく質 3 2. 6 g 脂 質 2 4. 9 g		エネルギー 8 5 4 kcal たんぱく質 4 0. 0 g 脂 質 2 3. 0 g		エネルギー 8 6 7 kcal たんぱく質 3 4. 5 g 脂 質 2 1. 3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
①	赤 鶏肉	70g	☆	深皿	赤 豚肉	45g	☆	①	赤 鮭	50g	☆	①	赤 ハンバーグ	60g	☆☆☆	①	赤 鶏肉	80g	①	赤 秋刀魚(骨付き)	60g	深皿	①	赤 いか	25g	☆	①	赤 牛肉	60g	☆☆	①	赤 鯛	40g	☆☆	①	赤 豚肉	50g	☆☆	①	赤 鶏肉	40g	☆☆	⑤	赤 鶏卵	30g	☆☆	⑤	赤 鶏肉	40g	☆☆	⑤	赤 じゃがいも	40g	☆☆	⑤	赤 じゃがいも	35g	☆☆	⑤	赤 だいこん	30g	☆☆	⑤	赤 大豆煮	10g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆	⑤	赤 牛乳	30g	☆☆

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

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

1 9 日(月)		2 0 日(火)		2 1 日(水)		2 2 日(木)		2 3 日(金)		2 6 日(月)		2 7 日(火)		2 8 日(水)		2 9 日(木)		3 0 日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
揚げギョーザ① 焼きビーフン② えのきたけとチンゲンサイのあえもの③ キャベツとコーンの炒めもの④ 中華スープ⑤		さごしの塩焼き① 肉じゃが② 小松菜のおひたし③ 金時豆の煮もの④		ポークハヤシライス(深皿) 鶏肉とキャベツのソテー① 粉ふきいも③ ブロッコリーのサラダ④ りんご②		鯖のおろししょうゆかけ① くりと根菜の炒め煮② ひじきの煮もの③ はくさいの甘酢づけ④		豚肉とさといもの煮もの① きびなごてんぷら② おおさかしるなの炒めもの③ 海そうサラダ④ みそけんちん汁⑤		ビビンバ(深皿) 肉炒め① ナムル③ いかてんぷら② みかん缶詰④		豚肉のみそ炒め① れんこんの磯辺揚げ② ほうれん草のおひたし③ おかか菜っ葉④		チキンピカタ① えびとキャベツのソテー② なすのミートソース煮③ 白花豆のグラッセ④ オニオンスープ⑤		揚げ赤魚の中華だれ① 鶏肉ときのこの炒めもの② キャベツのしょうがしょうゆあえ③ りんご缶詰④		牛肉の焼肉風ソースかけ① さつまいものてんぷら② 大豆とひじきの煮もの③ 小松菜とコーンの炒めもの④ すまし汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【1 9 日(月)】  「チンゲンサイ」は、身近な中国野菜です。「アグ」の少ない葉野菜で、スープや炒めものに使われます。		【2 0 日(火)】  「小松菜」は、関東地方を中心に、古くから栽培されてきました。カルシウムや鉄の多い葉野菜です。				 「ビビンバ」は、専用の皿に米飯を移し、副食容器に入った、「肉炒め」と「ナムル」をのせ、「きざみのり」をふりかけて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。		【2 6 日(月)】 		【2 7 日(火)】  手づくりふりかけ【おかか菜っ葉】の作り方 下準備：乾燥だいこん葉を水でもどす。いりごまを揚げないよういれる。 サラダ油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順に炒め、みりん、しょうゆ、1ml 程度の水を加えて更に水分が残らないように炒め、最後にいりごまを加える。		【2 9 日(木)】  「しょうが」は、香辛料としてきざんだり、すり下ろしたりして使われることが多い野菜です。塊のまま甘酢漬けにしたものは寿司などの薬味としても使われます。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー 8 1 9 kcal たんぱく質 2 3 . 2 g 脂 質 2 3 . 6 g		エネルギー 7 9 2 kcal たんぱく質 3 6 . 1 g 脂 質 2 0 . 8 g		エネルギー 8 5 4 kcal たんぱく質 3 3 . 5 g 脂 質 2 2 . 0 g		エネルギー 7 7 1 kcal たんぱく質 3 5 . 3 g 脂 質 1 9 . 0 g		エネルギー 8 6 0 kcal たんぱく質 3 3 . 0 g 脂 質 2 8 . 4 g		エネルギー 8 4 5 kcal たんぱく質 3 1 . 2 g 脂 質 2 8 . 9 g		エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 3 1 . 1 g 脂 質 2 4 . 4 g		エネルギー 8 6 2 kcal たんぱく質 4 5 . 3 g 脂 質 2 2 . 3 g		エネルギー 8 1 8 kcal たんぱく質 3 2 . 8 g 脂 質 2 0 . 4 g		エネルギー 8 4 9 kcal たんぱく質 2 9 . 2 g 脂 質 2 4 . 8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>肉ギョーザ</td><td>60g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>えび</td><td>15g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>ビーフン</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>ニラ</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>35g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすじょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>乾わかめ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>中華スープの素</td><td>2g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>		①	赤	肉ギョーザ	60g	小食 小食		黄	油(菜種)	6g			赤	えび	15g	小食			料理酒	0.5g			黄	ビーフン	8g			緑	にんじん	10g			緑	たまねぎ	20g		②	緑	ニラ	7g			黄	チラシ(鶏肉)	0.3g				塩	0.4g				こしょう	0.01g				中華スープの素	0.5g	小食 小食			ごぼう	1g		③	緑	えのきたけ	10g			緑	チンゲンサイ	35g	☆			塩	0.3g			黄	砂糖	0.3g				うすじょうゆ	1.5g		④	緑	キャベツ	30g			黄	コーン(冷)	8g			黄	チラシ(鶏肉)	0.3g				ごぼう	0.8g		⑤	緑	たけのこ(缶)	25g			赤	乾わかめ	0.5g				塩	0.2g				こしょう	0.02g				中華スープの素	2g	小食 小食			水	150g		<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>ダシ(鶏肉)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすじょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすじょうゆ</td><td>1.7g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>金時豆</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr></table>		①	赤	さごし	60g				料理酒	2g				塩	0.7g			赤	牛肉	40g			黄	じゃがいも	40g			緑	たまねぎ	30g			緑	にんじん	15g		②	緑	ダシ(鶏肉)	5g			黄	チラシ(鶏肉)	0.5g			黄	砂糖	2.3g				みりん	1.2g				うすじょうゆ	2.5g				ごぼう	2.5g			赤	けずりぶし	0.5g	小食 小食			水	20g		③	緑	小松菜	40g	☆			塩	0.3g				うすじょうゆ	1.7g		④	赤	金時豆	6g			黄	砂糖	2.5g				塩	0.1g				ごぼう	1g				水	15g		<table><tr><td></td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすじょうゆ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>⑤</td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>⑥</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td><td></td></tr></table>			赤	豚肉	50g				料理酒	0.7g			緑	たまねぎ	60g			緑	にんじん	30g			緑	セロリー	3g			黄	チラシ(鶏肉)	0.5g				トマトピューレ	4g				ケチャップ	8g				塩	0.3g				こしょう	0.02g				ローレル	0.01g				水	150g		①	赤	鶏肉	25g				料理酒	0.5g			緑	キャベツ	35g			緑	ピーマン	10g	☆		緑	コーン(冷)	6g			黄	チラシ(鶏肉)	1g				塩	0.2g				こしょう	0.03g				ごぼう	3g		③	黄	じゃがいも	60g				塩	0.5g				こしょう	0.01g		④	緑	ブロッコリー	30g				塩	0.3g			黄	砂糖	0.3g				酢	0.4g				塩	0.1g				うすじょうゆ	0.1g		⑤	黄	チラシ(鶏肉)	0.3g		⑥	緑	りんご	1/4コ		<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>65g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすじょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>30g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>おおさかしるな</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>ミックス菜</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>1.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>とうふ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>つぎふにゃく</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>青ねぎ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>46g</td><td></td></tr></table>		①	赤	鯖	65g				料理酒	1.5g				塩	0.5g			緑	だいこんおろし	15g			緑	にんじん	20g			緑	干しいたけ	1g			黄	砂糖	2g				うすじょうゆ	2g				ごぼう	2g			赤	けずりぶし	0.5g	小食 小食			水	20g		②	赤	きざみのり	30g	小食 小食		黄	油(菜種)	4g			緑	おおさかしるな	40g				塩	0.3g			黄	チラシ(鶏肉)	0.5g			黄	砂糖	0.5g				みりん	0.5g				ごぼう	1.2g			赤	ミックス菜	2g			緑	キャベツ	10g			緑	きゅうり	8g		④	黄	砂糖	0.6g				酢	1.6g				ごぼう	1.2g				ごぼう	0.8g			赤	とうふ	20g			緑	ごぼう	20g			緑	だいこん	15g				つぎふにゃく	10g			黄	青ねぎ	5g			黄	チラシ(鶏肉)	4g			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	小食 小食	④	緑	みかん缶詰	46g		<table><tr><td></td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>1.1g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td></td><td>ごぼう</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>55g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>1袋</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>ゆめしほ(白)</td><td>40g</td><td>小食 小食</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>46g</td><td></td></tr></table>			赤	牛挽肉	30g			赤	豚挽肉	30g			緑	にんにく	0.2g	☆		黄	ごま油	0.5g			黄	砂糖	2g				料理酒	1.1g		①		ごぼう	2g				ごぼう	2g			緑	チンゲンサイ	55g	☆			塩	0.5g			黄	砂糖	1.2g				みりん	0.7g				塩	0.1g				ごぼう	1.5g			黄	ごま油	0.4g				いりごま(白)	0.3g			緑	だいこん	30g				塩	0.3g			緑	にんじん	15g				塩	0.1g		③	黄	砂糖	0.8g				塩	0.1g				ごぼう	0.4g			黄	ごま油	0.3g			赤	きざみのり	1袋	小食 小食	②	赤	ゆめしほ(白)	40g	小食 小食		黄	油(菜種)	4.5g		④	緑	みかん缶詰	46g		<table><tr><td></td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>65g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td><td>☆</td></tr><tr><td>①</td><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>小食粉(鶏肉)</td><td>4g</td><td>小食</td></tr><tr><td>②</td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすじょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>だいこん(葉)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>1g</td><td></td></tr></table>			赤	豚肉	65g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	10g			緑	ピーマン	10g	☆	①	緑	しょうが	0.5g	☆		黄	チラシ(鶏肉)	1.2g				料理酒	1.5g			黄	砂糖	0.7g				ごぼう	3g			赤	赤みそ	3.5g			緑	れんこん	40g	☆		黄	小食粉(鶏肉)	4g	小食	②		塩	0.2g			赤	青のり	0.2g			黄	油(菜種)	6g			緑	ほうれん草	40g	☆			塩	0.4g		③	黄	砂糖	1g				うすじょうゆ	2g			赤	かつおぶし	2g			緑	だいこん(葉)	1g			黄	いりごま(白)	2g		④	黄	チラシ(鶏肉)	0.3g				みりん	0.5g				ごぼう	1g				水	1g		<table><tr><td></td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>黄</td><td>小食粉(鶏肉)</td><td>5g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>20g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>えび</td><td>35g</td><td>小食</td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>ひき枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>なす</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>チラシ(鶏肉)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ごぼう</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>コチジャン</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>白花豆</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>バター</td><td>0.4g</td></tr></table>			赤	鶏肉	70g				塩	0.3g				こしょう	0.02g		①	黄	小食粉(鶏肉)	5g	小食		赤	鶏卵	20g	小食		赤	粉末チーズ	6g			黄	チラシ(鶏肉)	2.5g			赤	えび	35g	小食			料理酒	0.6g			緑	キャベツ	40g		②	緑	ひき枝豆(冷)	10g			緑	しめじ	10g	☆		黄	チラシ(鶏肉)	0.6g				塩	0.3g				こしょう	0.01g				ごぼう	1.5g		③	赤	牛挽肉	8g			赤	豚挽肉	8g			緑	なす	30g	☆		緑	ピーマン	5g	☆		黄	チラシ(鶏肉)	0.3g			黄	砂糖	2g				ごぼう	5g				コチジャン	0.05g		④	赤	白花豆	15g			黄	砂糖	2.5g				塩	0.1g				料理酒	0.6g			黄	バター	0.4g
①	赤	肉ギョーザ	60g	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	えび	15g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	ビーフン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	緑	ニラ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		中華スープの素	0.5g	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ごぼう	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	チンゲンサイ	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすじょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
⑤	緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	乾わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		中華スープの素	2g	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	緑	ダシ(鶏肉)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすじょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	けずりぶし	0.5g	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	緑	小松菜	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすじょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	赤	金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理酒	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	にんじん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	ピーマン	10g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	黄	じゃがいも	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	緑	ブロッコリー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		酢	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすじょうゆ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
⑤	黄	チラシ(鶏肉)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
⑥	緑	りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	鯖	65g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	だいこんおろし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすじょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	けずりぶし	0.5g	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	赤	きざみのり	30g	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	おおさかしるな	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	ミックス菜	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	キャベツ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	きゅうり	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		酢	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	とうふ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	だいこん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		つぎふにゃく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	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	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	みかん缶詰	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	牛挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	豚挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	にんにく	0.2g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理酒	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①		ごぼう	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	チンゲンサイ	55g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	ごま油	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	きざみのり	1袋	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	赤	ゆめしほ(白)	40g	小食 小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	緑	みかん缶詰	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	豚肉	65g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	ピーマン	10g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	緑	しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	チラシ(鶏肉)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	赤みそ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	れんこん	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	小食粉(鶏肉)	4g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	ほうれん草	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		うすじょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	かつおぶし	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	だいこん(葉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	黄	チラシ(鶏肉)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	黄	小食粉(鶏肉)	5g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鶏卵	20g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	粉末チーズ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	チラシ(鶏肉)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	えび	35g	小食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	緑	ひき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	しめじ	10g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	チラシ(鶏肉)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③	赤	牛挽肉	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤	豚挽肉	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	なす	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ピーマン	5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	チラシ(鶏肉)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		ごぼう	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		コチジャン	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④	赤	白花豆	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄	バター	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

選択制給食の
みなさまへ

中学校給食は、一度申込み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16日までにお手続きをさせていただきます。

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。

