



平成 2 8 年 5 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。

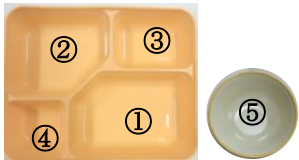
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…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。

大阪市教育委員会事務局





2 日(月)		6 日(金)		9 日(月)		1 0 日(火)		1 1 日(水)		1 2 日(木)		1 3 日(金)		1 6 日(月)		1 7 日(火)		1 8 日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
鮭ちらし ちらしの具① 鮭と三度豆のそぼろ② 錦糸卵④ 小松菜のおひたし③ 肉汁⑤ 柏もち (別)		ハンバーグ① マカロニサラダ② 粉ふきいも③ ベーコンと野菜のソテー④ スープ⑤		鮭のから揚げ① 切り干しだいこんの煮もの② キャベツの酢のもの③ みかん缶詰④ みそ汁⑤		肉じゃが① ししゃものてんぷら② だいこんと小松菜の即席づけ③ 高野どうふのいり煮④		鮭の塩焼き① きんぴらごぼう② もやしのごま酢あえ③ ふきの青煮④ みそ汁⑤		豚肉のてり焼き① ちくわと野菜のマヨネーズ炒め② 揚げ枝豆③ チンゲンサイのおひたし④		ビーフカレーライス(深皿) ブロッコリー④ 白身魚のムニエル① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②		豚肉のオーロラソースかけ① スパゲッティソテー② きゅうりのピクルス③ 白花豆のグラッセ④ スープ⑤		さごしのみそづけ焼き① 焼きそば② じゃがいもと枝豆の煮もの③ もやしとにんじんの酢のもの④		チキンポトフ⑤ ブロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ 黄桃缶詰②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
2 日(月) 鮭と三度豆のそぼろ 錦糸卵 ちらしの具 鮭ちらし これらの具をご飯に混ぜて食べます。		10 日(火) 高野どうふ 「高野どうふ」は、とうふを凍結乾燥させた保存食です。中学校給食では、「含め煮」にしたり、粉状のものを「いり煮」にしたりします。カルシウムなどが多い食品です。		13 日(金) ビーフカレーライスは、食べる時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。スプーンを忘れないようにしましょう。		18 日(水) ポトフは、フランスの家庭料理です。potは鍋や壺、feuは火を示し、「火にかけた鍋」を意味します。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 7 8 8 kcal たんぱく質 2 9 . 7 g 脂 質 1 7 . 3 g		エネルギー 7 9 4 kcal たんぱく質 2 4 . 9 g 脂 質 2 3 . 4 g		エネルギー 8 1 4 kcal たんぱく質 3 3 . 9 g 脂 質 2 0 . 0 g		エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく質 2 9 . 8 g 脂 質 2 2 . 9 g		エネルギー 7 8 1 kcal たんぱく質 3 7 . 8 g 脂 質 1 6 . 4 g		エネルギー 7 9 0 kcal たんぱく質 3 3 . 2 g 脂 質 1 9 . 2 g		エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 1 . 4 g 脂 質 2 2 . 6 g		エネルギー 8 4 0 kcal たんぱく質 3 2 . 3 g 脂 質 2 0 . 6 g		エネルギー 8 1 5 kcal たんぱく質 3 3 . 3 g 脂 質 1 9 . 7 g		エネルギー 8 0 8 kcal たんぱく質 2 8 . 1 g 脂 質 1 8 . 3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>緑</td><td>かんぴょう</td><td>2.5g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>けつしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>紅鮭(7-9g)</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="3">③</td><td></td><td>けつしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="2">④</td><td>赤</td><td>乾燥(卵)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑥</td><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>130g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>柏もち</td><td>1コ</td></tr></table>		①	緑	かんぴょう	2.5g	★	緑	れんこん	30g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	にんじん	15g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	0.5g		けつしょうゆ	3g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g	②		水	25g	黄	砂糖	9g		塩	0.2g		酢	15g	赤	紅鮭(7-9g)	25g	③		けつしょうゆ	0.5g		みりん	0.3g	緑	三度豆(缶)	5g	④	赤	乾燥(卵)	15g	緑	小松菜	40g	⑤		塩	0.3g	黄	いりごま(白)	0.3g		こいロしょうゆ	2g	赤	牛肉	20g	赤	うすあげ	3g	⑥	緑	もやし	30g	緑	にんじん	10g	緑	しょうが	1g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	2g	赤	だしこんぶ	0.5g	赤	けずりぶし	2g		水	130g	別	黄	柏もち	1コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>60g</td><td>卵 乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>マカロニ</td><td>8g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>コーン(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td><td>卵 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td><td>卵 乳</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>チンゲン菜(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦		マカロニ	8g	乳 小麦		ケチャップ	5g	黄	砂糖	1g		料理酒(白)	1g	黄	マヨネーズ	8g	小麦		塩	0.1g	緑	きゅうり	20g		塩	0.2g	緑	にんじん	10g	②	緑	コーン(缶)	10g		塩	0.2g		こしょう	0.03g	黄	マヨネーズ	1袋	卵 小麦	黄	じゃがいも	50g		塩	0.3g	赤	ベーコン	5g	卵 乳	緑	トマト(缶)	20g		塩	0.2g	緑	たまねぎ	10g	③	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g		塩	0.1g		酢	0.1g		こいロしょうゆ	0.5g	緑	キャベツ	40g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.1g		酢	2.5g	緑	たまねぎ	40g	赤	乾燥わかめ	0.3g	④	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲン菜(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲン菜(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>白身魚</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>乾燥わかめ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲン菜(缶)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲン菜(缶)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの塊</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	牛肉	60g	★	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	トマト(缶)	15g	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g	黄	ちくわ	15g	②	緑	もやし	40g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.03g	黄	砂糖	0.5g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	1g	③	赤	白身魚	45g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		料理酒(白)	0.8g	黄	乾燥わかめ	5g	黄	チンゲン菜(缶)	0.4g	緑	たまねぎ	20g	黄	バター	2g		こいロしょうゆ	3g	④	緑	キャベツ	40g	緑	コーン(缶)	5g	黄	チンゲン菜(缶)	1g	黄	酢	2g	黄	砂糖	1g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		こいロしょうゆ	1g	緑	キャベツ	30g	緑	コーン(缶)	10g	⑤		塩	0.3g		こしょう	0.03g		コンソメの塊	2g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>中華(卵)</td><td>35g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲン菜(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>けつしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr></table>		①	赤	さごし	60g	★	黄	砂糖	1g		みりん	2g	赤	赤みそ	6g		こいロしょうゆ	0.5g		料理酒	1g	黄	中華(卵)	35g	小麦	赤	豚肉	15g	緑	キャベツ	30g	緑	たまねぎ	15g	②	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	10g	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.03g		トンカツソース	4g		ウスターソース	2g	黄	じゃがいも	50g	緑	むき枝豆(缶)	5g		塩	0.5g	③	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	1g		塩	0.3g		けつしょうゆ	0.3g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g		水	25g	緑	もやし	35g	緑	にんじん	5g	黄	砂糖	1.5g	④		塩	0.1g		酢	2.5g	<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲン菜(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>けつしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの塊</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑥</td><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かつお(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミンチカツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑦</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>けつしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>黄桃缶詰</td><td>1/2コ</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	30g	★	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(缶)	10g	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.03g		けつしょうゆ	1g		コンソメの塊	2g	⑥		水	150g	緑	かつお(缶)	30g		塩	0.3g	赤	ミンチカツ	40g	黄	油(菜種)	4.5g		トンカツソース	1袋	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	1g	⑦		塩	0.3g		けつしょうゆ	0.3g	②	緑	黄桃缶詰	1/2コ
①	緑		かんぴょう	2.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑		れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑		たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑		にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑		干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄		砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			けつしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤		だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		酢	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	紅鮭(7-9g)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③		けつしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	三度豆(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	赤	乾燥(卵)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑥	緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	白みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	だしこんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	けずりぶし	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		水	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	別	黄	柏もち	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	①	赤	ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		マカロニ	8g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		料理酒(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄		マヨネーズ	8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑		きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	緑	コーン(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	マヨネーズ	1袋	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	ベーコン	5g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	トマト(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	たまねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		酢	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	乾燥わかめ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	①	赤	牛肉	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑		トマト(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄		チンゲン菜(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄		ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②		緑	もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	③	赤	白身魚	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		料理酒(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄		乾燥わかめ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄		チンゲン菜(缶)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑		たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄		バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④		緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	コーン(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	チンゲン菜(缶)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	コーン(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		コンソメの塊	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	①	赤	さごし	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		赤	赤みそ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄		中華(卵)	35g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑		キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑		たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	チンゲン菜(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		トンカツソース	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	むき枝豆(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		ワインビネガー	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		けつしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	⑤	赤	鶏肉	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		緑	コーン(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		黄	チンゲン菜(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		けつしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		コンソメの塊	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑥		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	かつお(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤	ミンチカツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	油(菜種)	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		ワインビネガー	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑦		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		けつしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	②	緑	黄桃缶詰	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						


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

19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛肉とグリーンアスパラガスの炒めもの① 春雨サラダ② 揚げシューマイ③ プチトマト④		ちく天井① 天つゆ(別) 千草焼き② キャベツときゅうりの即席づけ③ りんご缶詰④		鯡の土佐揚げ① じゃがいもとこんにゃくの煮もの② だいこんときゅうりの酢のもの③ みかん缶詰④ みそ汁⑤		鶏肉のマヨネーズ焼き① 野菜ソテー② マッシュポテト③ プチトマト④		ハヤシライス(深皿) ブロッコリー④ 目玉焼き① フライドポテト③ オレンジ②		さごしのおろしじょうゆかけ① 高野どうふの煮もの② ベーコンと野菜の炒めもの③ 金時豆の煮もの④		とんかつ① 鶏肉と野菜の炒めもの② キャベツの即席づけ③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤		カレー丼(深皿) 赤魚の塩焼き① 小松菜とにんじんのおひたし③ こんにゃくの煮もの④ オレンジ② ヨーグルト(別)		鶏肉の竜田揚げ① あつあげとじゃがいもの煮もの② 野菜の炒めもの③ もやしの酢のもの④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
20日(金)  ちく天井		 副食容器に入った、ちくわの天ぷらと、ししとうがらしの素揚げをご飯の上にのせ、保温食缶で届いた天つゆをかけて食べましょう。天つゆは1/2杯程度です。		25日(水)  ハヤシライスは、食べる時に副食容器に入った「ボイルブロッコリー」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。		26日(木)  金時豆		中学校給食で使う、金時豆やてぼ豆、うずら豆、とら豆、大福豆は全ていんげん豆の仲間です。世界中でもたんばく源として広く食べられています。		30日(月)  カレー丼の具は、保温食缶で届きます。専用の深皿にご飯を入れ、その上にカレー丼の具をかけて食べましょう。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー 825kcal たんばく質 25.8g 脂質 24.2g		エネルギー 873kcal たんばく質 28.4g 脂質 24.3g		エネルギー 827kcal たんばく質 31.0g 脂質 20.2g		エネルギー 802kcal たんばく質 32.9g 脂質 23.6g		エネルギー 883kcal たんばく質 29.4g 脂質 31.9g		エネルギー 798kcal たんばく質 37.8g 脂質 23.2g		エネルギー 850kcal たんばく質 28.8g 脂質 27.1g		エネルギー 840kcal たんばく質 33.2g 脂質 23.6g		エネルギー 834kcal たんばく質 33.5g 脂質 24.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>片揚げ(油)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>いりしじょうゆ</td><td>3g</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>黄</td><td>春雨</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td rowspan="2">③</td><td>赤</td><td>シューマイ</td><td>28g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr></table>		①	赤	牛肉	45g	★	緑	片揚げ(油)	30g	緑	たまねぎ	50g	緑	しょうが	1g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(油)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.03g		料理酒	1g		いりしじょうゆ	3g		黄	ごま油	0.5g	②	黄	春雨	8g	緑	キャベツ	20g	緑	きゅうり	20g	緑	にんじん	10g		塩	0.2g			こしょう	0.02g		黄	マヨネーズ	1袋	③	赤	シューマイ	28g	黄	油(菜種)	3g	④	緑	プチトマト	2コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>50g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>小松菜(油)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ししとうがらし</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>13g</td></tr><tr><td></td><td>うすしじょうゆ</td><td>13g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.3g</td></tr></table> <table><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>水</td><td>80g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>30g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすしじょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr></table> <table><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(油)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすしじょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>40g</td></tr></table>		①	赤	ちくわ	50g	★	黄	小松菜(油)	6g	黄	でんぶ	3g		塩	0.1g	黄	油(菜種)	8g	緑	ししとうがらし	10g	黄	油(菜種)	1g		みりん	13g		うすしじょうゆ	13g	赤	だしこんぶ	0.3g	赤	けずりぶし	1.2g	黄	でんぶ	0.8g	黄	水	80g	②	赤	鶏卵	30g	★	赤	鶏挽肉	10g	赤	とうふ	10g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(油)	0.5g	黄	砂糖	1.3g		塩	0.5g		うすしじょうゆ	2.3g	緑	キャベツ	30g	緑	きゅうり	10g		塩	0.1g	緑	にんじん	10g	黄	いりごま(油)	0.3g		塩	0.3g		うすしじょうゆ	0.5g	④	緑	りんご缶詰	40g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鯡</td><td>50g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>いりしじょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小松菜(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>片揚げ(油)</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr></table> <table><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすしじょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鯡	50g	★	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.3g		料理酒	1g		みりん	1.5g		いりしじょうゆ	4g	黄	小松菜(油)	5g	黄	でんぶ	5g	赤	片揚げ(油)	3g	黄	油(菜種)	8g	黄	じゃがいも	50g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(油)	5g	黄	砂糖	1.5g		みりん	1g		うすしじょうゆ	3g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g	赤	水	30g	③	緑	だいこん	30g	緑	きゅうり	10g		塩	0.1g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.1g		酢	2.5g	④	緑	みかん缶詰	30g	⑤	赤	とうふ	20g	緑	たまねぎ	40g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>いりしじょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(油)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td>緑</td><td>三度豆(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすしじょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	70g	★	緑	しょうが	1g		みりん	2g		料理酒	1g		いりしじょうゆ	4g	黄	でんぶ	10g	黄	油(菜種)	11g	赤	あつあげ(油)	30g	黄	じゃがいも	40g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(油)	5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		うすしじょうゆ	3.5g	赤	だしこんぶ	0.2g	赤	けずりぶし	0.6g		水	40g	③	緑	チンゲンサイ	40g	緑	にんじん	10g	緑	コーン(油)	5g	黄	サラダ油(油)	0.5g		塩	0.2g		酢	2.5g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>いりしじょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(油)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td>緑</td><td>三度豆(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすしじょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(油)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(油)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	70g	★	緑	しょうが	1g		みりん	2g		料理酒	1g		いりしじょうゆ	4g	黄	でんぶ	10g	黄	油(菜種)	11g	赤	あつあげ(油)	30g	黄	じゃがいも	40g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(油)	5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		うすしじょうゆ	3.5g	赤	だしこんぶ	0.2g	赤	けずりぶし	0.6g		水	40g	③	緑	チンゲンサイ	40g	緑	にんじん	10g	緑	コーン(油)	5g	黄	サラダ油(油)	0.5g		塩	0.2g		酢	2.5g
①	赤		牛肉	45g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑		片揚げ(油)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑		たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑		しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑		にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄		サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		いりしじょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②	黄	春雨	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	赤	シューマイ	28g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	ちくわ	50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	小松菜(油)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	でんぶ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	ししとうがらし	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		うすしじょうゆ	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	だしこんぶ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	でんぶ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	水	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	鶏卵	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	とうふ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		うすしじょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	いりごま(油)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすしじょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	りんご缶詰	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	鯡	50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんにく	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		いりしじょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	小松菜(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	でんぶ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	片揚げ(油)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	三度豆(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすしじょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	みかん缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
⑤	赤	とうふ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	鶏肉	70g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		いりしじょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	でんぶ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	あつあげ(油)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	三度豆(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすしじょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	コーン(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	鶏肉	70g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		いりしじょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	でんぶ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	あつあげ(油)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	三度豆(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすしじょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	コーン(油)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(油)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					


スプーンなどは
つきません。

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