

平成 2 6 年 6 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

大阪市教育委員会

2 日(月)		3 日(火)		4 日(水)		5 日(木)		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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
グリルチキンのデミグラスソース① インディアンソテー② ごぼうのサラダ③ 白花豆のグラッセ④		豚丼① 鮭のから揚げ② ポイルキャベツ② 一口がんもの煮もの③ オクラのあっさり炒め④		鶏肉のてり焼き① ポイルもやし① かぼちゃのそぼろ煮② じゃこ豆③ 茎わかめの酢のもの④		酢豚① 赤魚の中華焼き② 粉ふきいも② チンゲンサイの中華あえ③ プチトマト④		さごしのごま焼き① 三度豆のおひたし① あつあげと野菜の煮もの② ひじきの炒め煮③ きゅうりの柚子の香あえ④		鶏肉のトマトソース煮① ミニマリネ② グリーンアスパラガスのソテー④ オレンジ③		豚肉の香味ソースかけ① チンゲンサイのソテー① 鶏どうふの中華煮② 春雨のサラダ③ レタスのオイスターソース風味④		牛肉とかぼちゃの含め煮① きびなごてんぷら② 切り干しだいこんの炒め煮③ 金時豆の煮もの④		ミートボールカレーライス① 大豆とキャベツのツナサラダ③ 固形チーズ④		鯖の竜田揚げ① ピーマンの炒めもの① 肉じゃが② 海そうサラダ③ れんこんのきんぴら④		ビビンバ 肉炒め① ナムル③ 餘のてんぷら② ポイルキャベツ② さつまいもとレーズンのサラダ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 8 1 4 kcal たんぱく 3 6 . 9 g 脂 質 2 1 . 0 g		エネルギー 8 6 6 kcal たんぱく 4 1 . 4 g 脂 質 2 4 . 1 g		エネルギー 8 3 0 kcal たんぱく 4 0 . 2 g 脂 質 1 9 . 2 g		エネルギー 8 7 9 kcal たんぱく 3 7 . 1 g 脂 質 2 1 . 9 g		エネルギー 7 5 7 kcal たんぱく 3 2 . 8 g 脂 質 2 0 . 7 g		エネルギー 7 7 1 kcal たんぱく 3 8 . 2 g 脂 質 2 0 . 2 g		エネルギー 7 8 6 kcal たんぱく 3 5 . 7 g 脂 質 2 1 . 5 g		エネルギー 8 6 0 kcal たんぱく 3 0 . 7 g 脂 質 2 6 . 5 g		エネルギー 8 2 6 kcal たんぱく 3 1 . 0 g 脂 質 2 5 . 6 g		エネルギー 8 3 9 kcal たんぱく 2 9 . 8 g 脂 質 2 4 . 8 g		エネルギー 8 2 1 kcal たんぱく 3 0 . 7 g 脂 質 2 3 . 5 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマトがらし</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>デミグラスソース</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤</td><td>白花豆</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr></table>	赤	鶏肉	80g		塩	0.5g		こしょう	0.0g	緑	トマトがらし	20g		塩	0.2g	緑	しめじ	20g	緑	えのきたけ	20g	黄	サラダ油(調味)	0.3g	黄	砂糖	0.4g		料理用卵(白)	1g		デミグラスソース	5g		ケチャップ	5g		ウスターソース	2g		水	25g	赤	豚肉	15g		料理用卵(白)	0.3g	緑	キャベツ	40g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.0g		コンソメの素	0.3g		カレー粉	0.3g		ウスターソース	0.4g	緑	ごぼう	35g		うすロしょうゆ	1g		酢	0.2g	黄	マヨネーズ	1袋	赤	白花豆	15g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		料理用卵(白)	0.6g	黄	バター	0.4g		コンソメの素	0.3g		水	25g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>さけ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>一口がんも</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オクラ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>梅肉</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>0.5g</td></tr></table>	赤	豚肉	50g		料理酒	1.5g	緑	しょうが	0.5g	緑	たまねぎ	50g		糸こんにゃく	30g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	サラダ油(調味)	0.4g	黄	砂糖	4.5g		みりん	3g		こいロしょうゆ	12g		水	20g	赤	さけ	50g	緑	しょうが	0.6g	緑	にんにく	0.6g		こいロしょうゆ	2.5g	黄	でんぶん	7g	黄	油(菜種)	4g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	赤	一口がんも	15g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	2g		こいロしょうゆ	3g		みりん	1g	赤	けずりぶし	0.3g		水	15g	緑	オクラ	25g	黄	サラダ油(調味)	0.4g	緑	トマト	15g	緑	梅肉	0.3g		みりん	1.8g		こいロしょうゆ	0.8g	赤	かつおぶし	0.6g		水	0.5g	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>70g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>大豆</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>茎わかめ</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr></table>	赤	鶏肉	80g	黄	砂糖	1.2g		みりん	4g		こいロしょうゆ	4g	緑	もやし	40g		塩	0.4g	緑	かぼちゃ	70g	赤	豚挽肉	20g	緑	グリーンピース(冷)	5g	緑	しょうが	2g	黄	砂糖	3g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	黄	でんぶん	1g	赤	けずりぶし	0.9g		水	25g	赤	大豆	10g	黄	でんぶん	1g	黄	油(菜種)	3g	赤	ちりめんじゃこ	3g	黄	砂糖	1.2g		こいロしょうゆ	2.4g	黄	いりごま(白)	0.3g	赤	茎わかめ	4g	緑	きゅうり	30g	黄	砂糖	2g		塩	0.2g		酢	3g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>35g</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>こいロしょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr></table>	赤	豚肉	50g	緑	しょうが	1g		料理酒	1.5g		こいロしょうゆ	1.5g	黄	でんぶん	8g	黄	油(菜種)	5g	緑	たまねぎ	50g	緑	ピーマン	20g	緑	にんじん	15g	緑	むき枝豆(冷)	5g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	サラダ油(調味)	2g	黄	砂糖	8g		酢	8g		こいロしょうゆ	8g		ケチャップ	7g	黄	でんぶん	3g		水	20g	赤	赤魚	50g		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいロしょうゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g	黄	ごま油	2.5g	黄	じゃがいも	40g		塩	0.5g		こしょう	0.01g	緑	チンゲンサイ	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2.3g	黄	ごま油	0.4g	緑	プチトマト	2コ	<table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト缶詰</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.0g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ホキ</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマトがらし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table>	赤	鶏肉	70g	緑	キャベツ	20g	緑	にんじん	20g	緑	トマト缶詰	10g	緑	にんにく	0.1g	黄	サラダ油(調味)	1g		料理用卵(白)	1g	黄	砂糖	0.5g		塩	0.5g		こしょう	0.0g		ケチャップ	6.5g		トマトピューレ	3.5g		うすロしょうゆ	1.5g	黄	でんぶん	1g	赤	ホキ	60g	黄	でんぶん	3g	黄	油(菜種)	6g	緑	たまねぎ	20g	黄	砂糖	1.5g		みりん	0.7g		うすロしょうゆ	2.3g		酢	2.5g	黄	オリーブ油	0.5g	緑	トマトがらし	30g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		塩	0.5g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.2g	緑	オレンジ	1/4コ	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>12g</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>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>中濃スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>春雨</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>レタス</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr></table>	赤	豚肉	50g		料理酒	1.5g	緑	白ねぎ	12g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	砂糖	1.5g		酢	4g		こいロしょうゆ	5g		中濃スープの素	0.5g		水	3g	緑	チンゲンサイ	40g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		こいロしょうゆ	0.5g	黄	サラダ油(調味)	0.3g	赤	鶏挽肉	30g	赤	とうふ	45g	緑	たまねぎ	35g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	黄	砂糖	0.3g		塩	0.6g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2.5g	黄	でんぶん	1g	黄	砂糖	0.3g		塩	0.6g		こしょう	0.02g	黄	春雨	6g	緑	きゅうり	8g		塩	0.1g	黄	砂糖	1g		酢	3g		うすロしょうゆ	2.5g	黄	ごま油	1g	緑	レタス	35g	黄	ごま油	0.3g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g		水	15g	<table><tr><td>赤</td><td>肉だんご</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>カレールウの素</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>スープ缶詰</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>フロッキー(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</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>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト缶詰</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>カレールウの素</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤パプリカ</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ツナ缶詰</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>固形チーズ</td><td>1コ</td></tr></table> <div><p>専用の皿に米飯と肉だんご、ブロッコリーをのせ、カレールウをかけて食べます。 スプーンがあると便利です。</p></div>	赤	肉だんご	40g		カレールウの素	5g		スープ缶詰	15g	緑	フロッキー(冷)	30g		塩	0.3g	赤	豚肉	15g		料理用卵(白)	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	緑	トマト缶詰	10g	緑	グリーンピース(冷)	5g	緑	セロリ	3g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		塩	0.3g		ローレル	0.01g		カレールウの素	12g		水	100g	緑	キャベツ	20g		塩	0.2g	緑	赤パプリカ	10g	赤	大豆煮	10g	赤	ツナ缶詰	10g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	赤	固形チーズ	1コ	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</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>赤</td><td>牛肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1g</td></tr><tr></tr></table>	赤	鯖	50g		料理酒	1.5g		こいロしょうゆ	1.5g	緑	しょうが	1g	黄	でんぶん	10g	黄	油(菜種)	5g	緑	ピーマン	30g		塩	0.3g	黄	サラダ油(調味)	0.3g	黄	砂糖	0.3g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	1g	赤	牛肉	20g	黄	じゃがいも	35g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g		糸こんにゃく	15g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	黄	砂糖	2.5g		みりん	1.5g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g		水	25g	赤	ミックス海そう	4g	緑	キャベツ	15g	緑	きゅうり	10g	黄	砂糖	0.8g		酢	2g		こいロしょうゆ	1.5g	黄	ごま油	1g
赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	トマトがらし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しめじ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	えのきたけ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	デミグラスソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	コンソメの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カレー粉	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	白花豆	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	バター	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	コンソメの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	糸こんにゃく	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	さけ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんにく	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	オクラ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	トマト	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	梅肉	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	かつおぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	かぼちゃ	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚挽肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	グリーンピース(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	けずりぶし	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	大豆	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ちりめんじゃこ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	茎わかめ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	赤魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ごま油	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	チンゲンサイ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ごま油	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	トマト缶詰	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんにく	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ケチャップ	6.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トマトピューレ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ホキ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	オリーブ油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	トマトがらし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	白ねぎ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	中濃スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鶏挽肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	とうふ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	春雨	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	きゅうり	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	レタス	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	肉だんご	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カレールウの素	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	スープ缶詰	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	フロッキー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理用卵(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	トマト缶詰	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	グリーンピース(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カレールウの素	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	赤パプリカ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	大豆煮	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ツナ缶詰	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	固形チーズ	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	鯖	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	ピーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
赤	ミックス海そう	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	キャベツ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄	ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														



食育

調理事業者での「衛生管理」を紹介します。

フーなどではこりなど
側はお互いに協力し



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

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