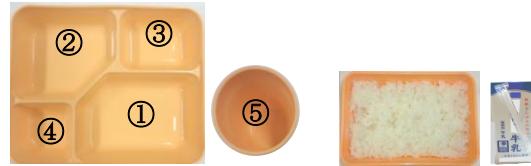


平成26年8・9月分 大阪市中学校給食献立表



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

- …アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用
- …アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

8月26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
鯖のみそ煮 ごぼうぞえ① 肉じゃが ② かんぴょうときゅうりの酢のもの ③ うずら豆の煮もの ④	豚肉のりんごソースグリル ① ボイルブロッコリー ① いかリングフライ ② さつまいものレモン風味煮 ③ にんじんとアスパラのサラダ ④	すき焼き煮 ① いわしてんぶら② れんこんのきんぴら② もやしの梅酢あえ ③ チングンサイのナムル ③ アーモンドフィッシュ ④	豚肉の辛みそ風味焼き ① ピーマンとたまねぎの炒めもの ① 牛肉とさといもの甘辛煮 ② チングンサイのナムル ③ アーモンドフィッシュ ④	糸よりの磯辺揚げ ① 三度豆の炒めもの ① 筑前煮 ② ピリ辛こんにゃく ③ オクラのごまあえ ④	豚肉のごまみそ炒め ① ししゃもの甘酢づけ② かぼちゃの煮もの③ キャベツのおひたし④ すまし汁⑤	和風焼きハンバーグ ① チングンサイぞえ① 焼て貝とグリーサバガスの炒めもの② 焼きとうもろこし② 切り干し大いこんの甘酢③ オクラのおひたし ④ すまし汁 ⑤	鮭の塩焼き ① たけのこの炒めもの ① あつあわじやがいもの煮もの② オクラのおひたし ④ すまし汁 ⑤	鶏肉のカレー風味焼き① ボイルブロッコリー ① てば豆のトマト煮 ② 夏野菜の洋風炒め ③ りんご缶詰 ④	【月見の行事献立】 豚肉と野菜の混ぜご飯① さごしの塩焼き ② 枝豆 ② さといもの柚子みそ煮③ 巨峰 ④	油淋鶏 ① ボイルキャベツ ① いかと野菜のうま煮② 焼きさつまいものごまみつけ③ チートマト ④ 中華スープ ⑤	牛肉のデミグラスソース煮 ① ミニマリネ ② なすとトマトの洋風炒め ③ 固形チーズ ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
エネルギー 831kcal たんぱく質 33.6g 脂質 19.9g	エネルギー 857kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.2g	エネルギー 845kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.3g	エネルギー 841kcal たんぱく質 37.6g 脂質 23.5g	エネルギー 798kcal たんぱく質 35.1g 脂質 20.5g	エネルギー 812kcal たんぱく質 32.1g 脂質 22.0g	エネルギー 794kcal たんぱく質 32.7g 脂質 21.0g	エネルギー 793kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.7g	エネルギー 812kcal たんぱく質 36.4g 脂質 19.9g	エネルギー 844kcal たんぱく質 36.3g 脂質 22.1g	エネルギー 868kcal たんぱく質 39.5g 脂質 21.4g	エネルギー 813kcal たんぱく質 34.2g 脂質 26.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>赤 鯖</td><td>60g</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 プロコリー(油)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 いか</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 バン粉</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 トマトソース</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 かんばりょう</td><td>4g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 バター</td><td>1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 うずら豆</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 プチトマト</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>赤 めば</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑 ミツバ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.3g</td></tr> </table>	赤 鯖	60g	緑 しょうが	1g	黄 砂糖	3.5g	みりん	1g	赤 赤みそ	5g	赤 だしこんぶ	0.1g	水	25g	緑 ごぼう	35g	黄 砂糖	0.6g	みりん	3.2g	赤 赤みそ	2.5g	赤 けずりぶし	0.3g	水	12g	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(醸美)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	ケチャップ	1g	緑 プロコリー(油)	30g	塩	0.3g	赤 いか	35g	緑 こしょう	0.03g	黄 小麦粉(薄力)	8g	黄 バン粉	9g	水	4g	赤 トマトソース	1袋	赤 けずりぶし	0.3g	水	20g	緑 かんばりょう	4g	緑 きゅうり	15g	黄 バター	1g	水	4g	赤 うずら豆	6g	黄 砂糖	2.5g	塩	0.1g	酢	4.5g	緑 にんじん	15g	塩	0.2g	緑 プチトマト	2コ	赤 めば	0.8g	緑 ミツバ	5g	黄 砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	15g	黄 サラダ油(醸美)	0.3g	<table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>55g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>黄 ふ(玉ね)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 りんごピューレ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 デミグラスソース</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 ウスターソース</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 プロコリー(油)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>赤 いか</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr> <tr><td>黄 バン粉</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 トマトソース</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 かんばりょう</td><td>4g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 バター</td><td>1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>4g</td></tr> <tr><td>赤 うずら豆</td><td>6g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>緑 プチトマト</td><td>2コ</td></tr> <tr><td>赤 めば</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>緑 ミツバ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>15g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.3g</td></tr> </table>	赤 豚肉	55g	緑 たまねぎ	35g	料理酒	1.8g	黄 ふ(玉ね)	3g	緑 りんごピューレ	10g	塩	0.3g	赤 デミグラスソース	5g	黄 ウスターソース	2g	赤 けずりぶし	0.3g	水	12g	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(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 プロコリー(油)	30g	塩	0.3g	赤 いか	35g	緑 こしょう	0.03g	黄 小麦粉(薄力)	8g	黄 バン粉	9g	水	4g	赤 トマトソース	1袋	赤 けずりぶし	0.3g	水	20g	緑 かんばりょう	4g	緑 きゅうり	15g	黄 バター	1g	水	4g	赤 うずら豆	6g	黄 砂糖	2.5g	塩	0.1g	酢	4.5g	緑 にんじん	15g	塩	0.2g	緑 プチトマト	2コ	赤 めば	0.8g	緑 ミツバ	5g	黄 砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	15g	黄 サラダ油(醸美)	0.3g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>緑 料理酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>黄 ふ(玉ね)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>緑 糸こんにゃく</td><td>15g</td></tr> <tr><td>赤 あつあわ(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr> <tr><td>赤 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12g</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>35g</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 油</td></tr></table>	赤 牛肉	40g	緑 料理酒	1.5g	黄 ふ(玉ね)	3g	緑 糸こんにゃく	15g	赤 あつあわ(冷)	20g	緑 たまねぎ	20g	赤 けずりぶし	0.3g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油(菜種)	7g	赤 三度豆(冷)	20g	緑 けずりぶし	0.5g	水	12g	赤 牛肉	20g	黄 じゃがいも	35g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	1g	ケチャップ	1g	緑 ピーマン	20g	黄 油
赤 鯖	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 赤みそ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 プロコリー(油)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 いか	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 バン粉	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 トマトソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 かんばりょう	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 きゅうり	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酢	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 めば	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ミツバ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 豚肉	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 ふ(玉ね)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 りんごピューレ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 デミグラスソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 プロコリー(油)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 いか	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 バン粉	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 トマトソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 かんばりょう	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 きゅうり	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 うずら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酢	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 めば	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ミツバ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 ふ(玉ね)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 あつあわ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
水	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
赤 牛肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ケチャップ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
緑 ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黄 油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

◆お問合せ先

◇献立内容等事業全般

◇給食実施日等

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当
06-6208-9158
お子様の通われる中学校

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう
黄(主に熱や力のものになる)…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

選択制給食のみなさまへ

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