

平成26年10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

※こい口しょうゆ、うす口しょうゆは、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

鶏ごぼうご飯の具は、米飯に混ぜて食べることができます。

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

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

17日(金)	20日(月)	21日(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27日(月)	28日(火)	29(水)	30日(木)	31日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
中華丼① 揚げ春巻② ボイルアスパラガス② れんこんと枝豆の中華炒め③ きゅうりのごま風味④	豚肉と一口がんもの煮もの① いかてんぷら② アスパラのコンソメ煮② キャベツとコーンのサラダ③ 鮭わかめそぼろ(手づくりりかけ)④	ハヤシライス 鶏肉のグリル② アスパラのコンソメ煮② キャベツとコーンのサラダ③ ピオーネ④	揚げギューザ① パプリカの炒めもの① 焼きビーフン② チングンサイのあえもの③ たけのこの中華炒め④	さごしのおろじょうゆかけ① まいたけの甘辛炒め① 干しづいきの炒め煮② かぶとひじきの柚子の香あえ③ もやしのおひたし④ みそ汁⑤	豚肉のごまみそ丼① さつまいものてんぷら② プロッコリーのおかかあえ② 小松菜とえのきの煮びたし③ れんこんの梅肉あえ④	豚肉と大豆の揚げ煮① 鮭のつけ焼き② ボイルアスパラガス② かぼちゃの煮もの③ 小松菜のごまあえ④	クリームシチュー ワインナーと野菜のソテー② だいこんのピクルス④ りんご③	鯖の塩焼き① エリンギの甘辛炒め① さといもと野菜の煮もの② 高野どうふのいり煮③ はくさいのごま酢あえ④	ビビンバ 肉炒め①・ナムル③ 揚げシューまい② ボイルプロッコリー② 茎わかめときゅうりの中華あえ④ 中華スープ⑤	鶏肉の竜田揚げ① キャベツのおかかあえ① ちくわと野菜の煮もの② 焼きかぼちゃ③ 昆布の佃煮④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
エネルギー 879kcal たんぱく質 31.4g 脂 質 30.1g	エネルギー 870kcal たんぱく質 37.4g 脂 質 31.5g	エネルギー 830kcal たんぱく質 33.3g 脂 質 23.1g	エネルギー 823kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 23.6g	エネルギー 761kcal たんぱく質 35.2g 脂 質 18.5g	エネルギー 826kcal たんぱく質 28.6g 脂 質 22.9g	エネルギー 880kcal たんぱく質 42.0g 脂 質 22.2g	エネルギー 797kcal たんぱく質 29.5g 脂 質 19.4g	エネルギー 791kcal たんぱく質 37.2g 脂 質 21.7g	エネルギー 849kcal たんぱく質 30.3g 脂 質 27.6g	エネルギー 822kcal たんぱく質 33.2g 脂 質 20.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>45g</td></tr> <tr><td>赤 うずら卵(卵)</td><td>23g</td><td>卵</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>30g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>緑 しようが</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>中華スープの素</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 でんぶん</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 春巻</td><td>35g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>緑 けんかがい</td><td>30g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 かぶ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 かつおぶし</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>45g</td></tr> <tr><td>赤 ちくわ</td><td>7g</td></tr> <tr><td>黄 むき枝豆(冷)</td><td>12g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 ごま油</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 うすりょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 うすりょうゆ</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>水</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 うすりょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>1g</td></tr> </table>	赤 豚肉	45g	赤 うずら卵(卵)	23g	卵	緑 はくさい	30g	緑 たまねぎ	20g	緑 にんじん	10g	緑 ニラ	5g	緑 しようが	0.5g	黄 サラダ油(醸美)	0.3g	黄 砂糖	0.4g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	こいのしょゆ	4g	オイスターソース	0.5g	中華スープの素	0.3g	黄 でんぶん	2.5g	水	30g	赤 春巻	35g	黄 油(菜種)	4g	緑 けんかがい	30g	水	10g	緑 かぶ	30g	赤 かつおぶし	0.3g	緑 れんこん	45g	赤 ちくわ	7g	黄 むき枝豆(冷)	12g	黄 砂糖	0.6g	黄 いりごま(白)	1.8g	こいのしょゆ	1.5g	料理酒	1g	黄 ごま油	0.3g	緑 きゅうり	30g	塩	0.3g	黄 うすりょうゆ	2g	赤 乾燥わかめ	0.5g	黄 ワインビネガー	0.6g	塩	0.2g	酢	1g	黄 うすりょうゆ	0.2g	料理酒	1g	黄 みりん	0.6g	水	1g	黄 砂糖	0.8g	塩	0.1g	黄 うすりょうゆ	2g	水	1g	<table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>35g</td></tr> <tr><td>赤 一口がんも</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>25g</td></tr> <tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>緑 しようが</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 いかてんぷら</td><td>50g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 春巻</td><td>35g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr> <tr><td>緑 けんかがい</td><td>30g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10g</td></tr> <tr><td>緑 かぶ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 かつおぶし</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>緑 れんこん</td><td>45g</td></tr> <tr><td>赤 ちくわ</td><td>7g</td></tr> <tr><td>黄 むき枝豆(冷)</td><td>12g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>こいのしょゆ</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>水</td><td>1g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>黄 うすりょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>水</td><td>1g</td></tr> </table>	赤 豚肉	35g	赤 一口がんも	15g	緑 はくさい	25g	緑 にんじん	25g	緑 たけのこ(缶)	25g	緑 ニラ	5g	緑 しようが	0.5g	黄 サラダ油(醸美)	0.3g	黄 砂糖	0.4g	塩	0.2g	こいのしょゆ	3g	赤 けずりぶし	0.6g	水	25g	赤 いかてんぷら	50g	黄 油(菜種)	5g	水	30g	赤 春巻	35g	黄 油(菜種)	4g	緑 けんかがい	30g	水	10g	緑 かぶ	30g	赤 かつおぶし	0.3g	緑 れんこん	45g	赤 ちくわ	7g	黄 むき枝豆(冷)	12g	黄 砂糖	0.6g	黄 いりごま(白)	1.8g	こいのしょゆ	1.5g	料理酒	1g	黄 みりん	0.6g	水	1g	黄 砂糖	0.8g	塩	0.1g	黄 うすりょうゆ	2g	水	1g	<table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>赤 ミニッツ</td><td>60g</td></tr> <tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>緑 みりん</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>緑 こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>赤 まいたけ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>赤 ほたて貝柱</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 干しづいき</td><td>3g</td></tr> <tr><td>黄 ピーフン</td><td>8g</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>緑 三度豆(冷)</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>1.3g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>赤 ニラ</td><td>7g</td></tr> <tr><td>黄 みりん</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25g</td></tr> <tr><td>赤 たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>9g</td></tr> <tr><td>水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶ</td></tr></table>	赤 牛肉	50g	赤 ミニッツ	60g	黄 油(菜種)	6g	緑 たまねぎ	20g	緑 にんじん	15g	緑 みりん	1.8g	緑 こいのしょゆ	2.5g	赤 まいたけ	30g	黄 サラダ油(醸美)	0.2g	黄 砂糖	0.5g	トマトピューレ	5g	ケチャップ	8g	赤 ほたて貝柱	20g	緑 干しづいき	3g	黄 ピーフン	8g	緑 にんじん	10g	赤 たまねぎ	20g	緑 三度豆(冷)	10g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	黄 砂糖	1.3g	赤 赤みそ	3.5g	黄 いりごま(白)	0.6g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 豚肉	20g	黄 さといも(冷)	30g	赤 赤みそ	3.5g	黄 いりごま(白)	0.6g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 鶏肉	40g	黄 サラダ油(醸美)	10g	黄 砂糖	1.3g	赤 ニラ	7g	黄 みりん	0.7g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	3.5g	黄 いりごま(白)	0.6g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶし	0.5g	水	25g	赤 たまねぎ	20g	赤 赤みそ	4g	黄 さつまいも	45g	黄 小麦粉(薄力)	9g	水	150g	赤 けずりぶ
赤 豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 うずら卵(卵)	23g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑 はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 しようが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 サラダ油(醸美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいのしょゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
オイスターソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
中華スープの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 でんぶん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 春巻	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 けんかがい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 かぶ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 かつおぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 れんこん	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 ちくわ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 むき枝豆(冷)	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 いりごま(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいのしょゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 うすりょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 うすりょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 うすりょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 豚肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 一口がんも	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 はくさい	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 しようが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 サラダ油(醸美)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいのしょゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 いかてんぷら	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 春巻	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 けんかがい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 かぶ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 かつおぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 れんこん	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 ちくわ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 むき枝豆(冷)	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 いりごま(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
こいのしょゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 うすりょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 ミニッツ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 みりん	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 こいのしょゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 まいたけ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 サラダ油(醸美)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 ほたて貝柱	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 干しづいき	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 ピーフン	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 いりごま(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 いりごま(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 サラダ油(醸美)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 砂糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 ニラ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 いりごま(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄 小麦粉(薄力)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤 けずりぶ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう

黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

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日までの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。