

# 平成 2 7 年 4 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



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

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用

※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りますため、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

9 日(木)			1 0 日(金)			1 3 日(月)			1 4 日(火)			1 5 日(水)			1 6 日(木)			1 7 日(金)			2 0 日(月)			2 1 日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉の竜田揚げ① 三度豆のおひたし① 豚肉と野菜の炒めもの② きゅうりのおかかあえ③ りんご缶詰④			カツカレーライス (深皿) 一口とんかつ① ツナとグリーンアスパラガスのソテー① キャベツのピクルス④ 清見オレンジ③			鮭の塩焼き① じゃがいものしょうゆバター炒め① 筑前煮② こんにゃくの甘辛炒め③ 小松菜のおひたし④ みそ汁⑤			豚肉と一口がんもの煮もの① れんこんの若草揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ブロッコリーのごま酢あえ④			豚肉とうずら卵の煮もの① かぼちゃの甘煮③ 小松菜の炒めもの④ 五目汁⑤			鯰のハーブフライ① グリーンアスパラガスのコンソメ煮① スパゲッティナポリタン② 海そうサラダ③ もやしのカレー風味ソテー④			ビーフシチュー ウインナーと野菜のソテー② きゅうりのサラダ④ 清見オレンジ③			白身魚のから揚げ① グリーンアスパラガスの炒めもの① キャベツの甘酢づけ③ 牛ひきそぼろ (手づくりふりかけ) ④ 豚汁⑤			鶏ごぼうご飯① きびなごてんぷら② ブロッコリーのしょうがづけ② 高野どうふのいり煮③ 小松菜のごまあえ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【10 日(金)】 専用の皿に米飯を入れ、カレールーをかけ、一口とんかつをのせて食べます。 スプーンがあると便利です。						【13 日(月)】  小松菜 小松菜は葉肉がやや薄く、くせや灰汁が少ない野菜です。 小松菜は緑黄色野菜で、カルシウムを多く含むのが特徴です。また、カロテンやビタミンCも豊富に含まれます。						【15 日(水)】  今日の汁ものは、「五目汁」です。 五目汁とは、野菜やお肉など色々な具材の入った汁ものことです。 今回の具材は「鶏肉、うすあげ、たまねぎ、しめじ、みつば」です。						【17 日(金)】  今日の主菜は、「ビーフシチュー」です。 スプーンがあると便利です。						【21 日(火)】  鶏ごぼうご飯の具は、米飯にのせて食べることができます。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく質 3 2 . 9 g 脂 質 2 0 . 8 g			エネルギー 8 4 1 kcal たんぱく質 2 7 . 8 g 脂 質 2 8 . 1 g			エネルギー 7 9 0 kcal たんぱく質 4 1 . 3 g 脂 質 1 5 . 6 g			エネルギー 7 9 7 kcal たんぱく質 3 1 . 4 g 脂 質 2 2 . 1 g			エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく質 3 2 . 3 g 脂 質 2 1 . 1 g			エネルギー 8 0 6 kcal たんぱく質 2 9 . 9 g 脂 質 2 3 . 5 g			エネルギー 8 0 4 kcal たんぱく質 2 8 . 4 g 脂 質 2 4 . 4 g			エネルギー 7 9 3 kcal たんぱく質 3 2 . 5 g 脂 質 2 4 . 6 g			エネルギー 8 0 2 kcal たんぱく質 3 8 . 4 g 脂 質 2 2 . 4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.7g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>11g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">①</td><td>緑</td><td>三度豆</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.7g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(糖利)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>44g</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	60g	緑	しょうが	1.7g		料理酒	2.1g		こいロしょうゆ	2.1g	黄	でんぷん	11g	黄	油(菜種)	6g	①	緑	三度豆	20g		塩	0.2g	黄	砂糖	0.3g		こいロしょうゆ	1g	②	赤	豚肉	30g	緑	キャベツ	40g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(菜種)	0.4g		塩	0.7g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	1.7g	③	緑	きゅうり	40g		塩	0.4g		こいロしょうゆ	2g	赤	かつおぶし(糖利)	0.4g	④	緑	りんご缶詰	44g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>一口とんかつ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>カレー味の素</td><td>14g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>油(菜種)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.15g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.25g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table>			①	赤	一口とんかつ	30g	黄	油(菜種)	4g	赤	牛肉	30g		料理用油(白)	0.7g	黄	じゃがいも	30g	黄	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	緑	トマト(缶)	10g	緑	グリーンピース(缶)	5g	緑	セロリー	3g	黄	サラダ油(菜種)	0.5g		塩	0.3g		ローレル	0.01g		カレー味の素	14g		水	100g	①	赤	油(菜種)	10g	緑	グリーンピース(缶)	30g		塩	0.3g	黄	サラダ油(菜種)	0.2g		塩	0.15g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	0.25g	④	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.8g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	③	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td></td><td>つなこんにゃく</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(糖利)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん(葉)(缶)</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			①	赤	鮭	60g		料理酒	1.4g		塩	0.7g	黄	じゃがいも	50g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	0.8g	黄	バター	1g	②	赤	鶏肉	45g	緑	れんこん	25g	緑	ごぼう	20g	緑	にんじん	20g	緑	干しいたけ	1g	黄	サラダ油(菜種)	1g	黄	砂糖	2g		料理酒	1g		こいロしょうゆ	7g	赤	けずりぶし	0.6g		水	25g	③		つなこんにゃく	30g	黄	サラダ油(菜種)	0.3g	黄	砂糖	2g		こいロしょうゆ	5g	黄	いりごま(白)	0.1g	④	緑	小松菜	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		こいロしょうゆ	1.2g	赤	かつおぶし(糖利)	0.3g		水	5g	⑤	緑	たまねぎ	20g	緑	だいこん(葉)(缶)	1g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>23g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>かぼちゃ(冷)</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>油(菜種)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.15g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.25g</td></tr><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			①	赤	豚肉	40g		料理酒	1g	赤	うずら卵(缶)	23g	黄	じゃがいも	30g	緑	だいこん	30g	緑	にんじん	15g	緑	グリーンピース(缶)	5g	黄	砂糖	0.6g		みりん	1.1g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2.4g		こいロしょうゆ	2.4g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	③	緑	かぼちゃ(冷)	50g	黄	砂糖	5g		こいロしょうゆ	3g		水	20g	④	赤	油(菜種)	10g	緑	小松菜	30g		塩	0.2g	黄	サラダ油(菜種)	0.2g		塩	0.15g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	0.25g	⑤	赤	鶏肉	10g	赤	うすあげ	6g	緑	たまねぎ	30g	緑	しめじ	10g	緑	みつば	5g		塩	0.4g		うすロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.7g	赤	けずりぶし	2.8g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鯰</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>バジル</td><td>0.08g</td></tr><tr><td>緑</td><td>パセリ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>クチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>トマトビュレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>クスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.8g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr></table>			①	赤	鯰	50g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		料理用油(白)	1g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぷん	2.5g	緑	バジル	0.08g	緑	パセリ	0.1g		塩	0.5g		水	9g	黄	油(菜種)	6g	緑	グリーンピース(缶)	20g		塩	0.1g		コンソメの素	0.2g		水	10g	黄	スパゲッティ	12g		塩	0.1g	黄	サラダ油(菜種)	0.5g	赤	ベーコン	10g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(菜種)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		クチャップ	7g		トマトビュレ	5g		クスターソース	2g	③	赤	ミックス海そう	6g	緑	キャベツ	30g		塩	0.3g	緑	むき枝豆(冷)	7g	黄	砂糖	1g		酢	2.5g		こいロしょうゆ	2g	黄	ごま油	0.8g	④	緑	もやし	30g	黄	サラダ油(菜種)	0.2g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		カレー粉	0.5g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ビーフシチューの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>油(菜種)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.6g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/6コ</td></tr></table>			①	赤	牛肉	45g		料理用油(白)	1.1g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	グリーンピース(缶)	5g	黄	サラダ油(菜種)	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.05g		ローレル	0.02g		ビーフシチューの素	15g		水	150g	②	赤	油(菜種)	20g	緑	キャベツ	40g	緑	もやし	20g	緑	しめじ	15g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(菜種)	0.4g		塩	0.7g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	1.6g	④	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	赤	乾燥わかめ	0.5g	黄	砂糖	0.7g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	③	緑	清見オレンジ	1/6コ	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>白身魚</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>いりごま(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr></table>			①	赤	白身魚	45g	緑	にんにく	0.5g		料理酒	1.3g		こいロしょうゆ	2.3g	黄	でんぷん	6g	黄	油(菜種)	4g	緑	グリーンピース(缶)	30g	黄	サラダ油(菜種)	0.3g	赤	ベーコン	15g	黄	サラダ油(菜種)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	0.5g	③	緑	キャベツ	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		酢	1g		塩	0.3g	④	赤	牛挽肉	10g		料理酒	0.3g	緑	しょうが	0.3g	赤	ひじき	1g	黄	サラダ油(菜種)	0.3g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	2.8g	赤	けずりぶし	0.6g		水	25g	④	緑	小松菜	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.9g		いりごま(白)	0.7g		こいロしょうゆ	1.8g
①	赤	鶏肉		60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	しょうが		1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		料理酒		2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ		2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	でんぷん	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	緑	三度豆	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	②	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑		ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑		しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(菜種)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	きゅうり	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	かつおぶし(糖利)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	④	緑	りんご缶詰	44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
①	赤	一口とんかつ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	牛肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理用油(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	カレー味の素	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	油(菜種)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	グリーンピース(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(菜種)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	鮭	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	鶏肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(菜種)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③		つなこんにゃく	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	いりごま(白)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	緑	小松菜	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	かつおぶし(糖利)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
⑤	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	だいこん(葉)(缶)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	豚肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	うずら卵(缶)	23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	みりん	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	かぼちゃ(冷)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	④	赤	油(菜種)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		小松菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄		サラダ油(菜種)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
⑤	赤	鶏肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	うすあげ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	だしこんぶ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①	赤	鯰	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	でんぷん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	バジル	0.08g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	パセリ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	コンソメの素	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	クチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	トマトビュレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	クスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	赤	ミックス海そう	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	むき枝豆(冷)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	ごま油	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(菜種)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	牛肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理用油(白)	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ビーフシチューの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
②	赤	油(菜種)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	もやし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	しめじ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	サラダ油(菜種)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こいロしょうゆ	1.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	清見オレンジ	1/6コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	白身魚	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	でんぷん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑	グリーンピース(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	ベーコン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄	サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
③	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	赤	牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	緑	しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	うすロしょうゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
④	緑	小松菜	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		いりごま(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		こいロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

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

食育

## わたしたちの中学校給食 献立表について

献立名を表記しています。  
後ろの①、②、③、④、⑤は、  
副食用食器のどの部分に  
入っているかを表記しています。

食育トピックス等を表記しています。

その日の献立のエネルギー、たんぱく質、  
脂質（米飯と牛乳を含む）を表記しています。

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー	8 2 0 kcal
たんぱく質	3 0 g
脂 質	学校給食による摂取エネルギー全体の25～30%

食物アレルギーに関することを表記しています。

赤は、7大アレルギー（卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに）を  
含む食品を使用していることを示しています。

黄は、7大アレルギー（卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに）を  
含む食品と同じ設備で製造した食品を使用していること  
を示しています。（コンタミネーション）

緑は、7大アレルギーを含む食品（上段）、及び同じ設備で製造し  
た食品（下段）を示しています。

食品を3色食品群で、表記しています。

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

献立名の欄に書かれた料理ごとに区切って、そ  
の日の献立に使用している食品を表記していま  
す。重量は1人分です。

## 新1年生のみなさまへ

献立表をご確認いただき、食物アレルギー等で食べる  
ことができない場合は、必ず3月中に進学先中学校に、  
ご相談ください。

## 選択制給食のみなさまへ

3月分を申込みの方は、4月分以降  
も申込が自動継続されます。停止した  
い場合は、停止手続きを行ってくださ  
い。手続期間等については、新規申込  
方法も含め、3月中旬に別途案内を配  
付します。



2 2 日(水)	2 3 日(木)	2 4 日(金)	2 7 日(月)	2 8 日(火)	3 0 日(木)
マーボー丼① 鶏肉のチリソース② ブロッコリーとむき枝豆の中華あえ③ ミニフィッシュ④ 中華スープ⑤	肉だんごの甘酢煮① いかてんぷら② もやしとニラの炒めもの② 茎わかめときゅうりのあえもの③ りんご缶詰④	ハヤシライス（深皿） 鶏肉とキャベツのソテー② レタスとコーンのサラダ④ 清見オレンジ③	豚肉のデミグラスソース炒め① じゃがいもの洋風煮② グリーンアスパラガスとコーンのソテー③ ブロッコリーのマヨネーズ焼き④ スープ⑤	赤魚の中華焼き① 粉ふきいも① ピーマン炒め② 揚げシューマイ③ チンゲンサイのあえもの④	糸よりの磯辺揚げ① 千草焼き② きんぴらごぼう③ ブロッコリーのごまあえ④
【22 日(水)】 「鶏肉のチリソース」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。 マーボー丼の具は、米飯にのせて食べることができます。スプーンがあると便利です。	【24 日(金)】 専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルーをかけて食べます。スプーンがあると便利です。	【27 日(月)】 グリーンアスパラガスには、カロテンやビタミン B <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> ・C などの栄養素が多く含まれています。春が旬の野菜です。	【28 日(火)】 「ピーマン炒め」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。だしでお肉をゆでています。	【30 日(木)】 千草焼き(ろくさやき)色々な食材の入った卵焼きの事です。今回は、鶏挽肉やとうふ、みつばを鶏卵に混ぜて焼いています。	
エネルギー 8 3 9 kcal たんぱく質 3 9 . 6 g 脂 質 2 4 . 0 g	エネルギー 8 4 2 kcal たんぱく質 2 4 . 7 g 脂 質 2 3 . 9 g	エネルギー 8 1 5 kcal たんぱく質 3 3 . 4 g 脂 質 2 2 . 7 g	エネルギー 8 0 1 kcal たんぱく質 3 4 . 5 g 脂 質 2 3 . 2 g	エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 0 . 8 g 脂 質 2 2 . 6 g	エネルギー 8 0 8 kcal たんぱく質 3 3 . 7 g 脂 質 2 4 . 1 g
① 赤 とうふ 30g 赤 豚挽肉 30g 赤 牛挽肉 10g 緑 たまねぎ 40g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 にんじん 10g 緑 ニラ 7g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.5g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 緑 トウバンジャン 0.2g 塩 0.2g こいロしょうゆ 3g 赤 赤みそ 5g 黄 でんぷん 2g 水 26g ② 赤 鶏肉 40g 料理酒 1.2g こいロしょうゆ 1.2g 黄 でんぷん 7g 黄 油(菜種) 5g 緑 白ねぎ 15g 緑 ピーマン 8g 緑 にんにく 0.2g 緑 しょうが 0.3g 黄 サラダ油(備用) 0.2g 黄 ケチャップ 12g 緑 トウバンジャン 0.2g 酢 0.3g 黄 でんぷん 1g ③ 緑 ブロッコリー(缶) 30g 塩 0.3g 緑 むき枝豆(冷) 7g 黄 砂糖 0.2g 黄 こいロしょうゆ 1.5g 黄 ラー油 0.02g ④ 赤 ミニフィッシュ 1袋 緑 もやし 15g 緑 えのきたけ 10g 塩 0.5g ⑤ 緑 こしょう 0.02g うすロしょうゆ 1.5g 中巻スープの素 0.8g 水 150g	① 赤 肉だんご 40g 緑 たまねぎ 35g 緑 たけのこ(缶) 20g 緑 にんじん 20g 緑 ピーマン 10g 黄 サラダ油(備用) 2g 黄 砂糖 7g 酢 7g こいロしょうゆ 7g ケチャップ 6.5g 黄 でんぷん 2.5g 水 15g ② 赤 いかてんぷら 30g 黄 油(菜種) 3.5g ③ 緑 もやし 30g 緑 ニラ 10g 黄 サラダ油(備用) 0.8g 塩 0.2g こしょう 0.02g こいロしょうゆ 0.3g 赤 茎わかめ 5g 緑 きゅうり 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g 酢 0.6g こいロしょうゆ 1.5g 黄 ごま油 0.3g ④ 緑 りんご缶詰 44g	① 赤 牛肉 45g 料理用油(白) 0.6g 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 20g 緑 グリンピース(缶) 5g 緑 セロリ 3g 黄 サラダ油(備用) 0.5g トマトピューレ 5g ケチャップ 8g 塩 0.3g こしょう 0.01g ローレル 0.01g ハヤシルーの素 15g 水 150g ② 赤 鶏肉 40g 緑 キャベツ 35g 緑 赤パプリカ 10g 緑 しめじ 10g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 塩 0.6g こしょう 0.02g こいロしょうゆ 1g ③ 緑 レタス 25g 塩 0.2g 緑 コーン(冷) 7g 黄 砂糖 0.6g 塩 0.2g りんご酢 0.2g うすロしょうゆ 0.2g 黄 サラダ油(備用) 0.3g ③ 緑 清見オレンジ 1/6コ	① 赤 豚肉 60g 料理用油(白) 1.8g 黄 サラダ油(備用) 1.5g 緑 たまねぎ 50g 塩 0.4g デミグラスソース 6g ウスターソース 2.5g ケチャップ 1.2g ② 黄 じゃがいも 50g 赤 鶏肉 20g 緑 キャベツ 30g 緑 赤パプリカ 10g 塩 0.3g こしょう 0.02g コンソメの素 0.8g 水 20g ③ 緑 デミグラスソース 30g 塩 0.3g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(備用) 0.5g 塩 0.5g こしょう 0.01g うすロしょうゆ 0.2g ④ 緑 ブロッコリー(缶) 25g 塩 0.2g 黄 マヨネーズ 7g 緑 にんじん 10g 緑 えのきたけ 10g 緑 パセリ 0.5g 塩 0.3g こしょう(白) 0.02g うすロしょうゆ 3g スープ(缶) 30g 水 120g	① 赤 赤魚 50g 料理酒 1.5g みりん 1g こいロしょうゆ 2.5g トウバンジャン 0.1g 黄 サラダ油(備用) 1.5g ② 黄 じゃがいも 50g 塩 0.3g こしょう 0.01g ③ 赤 豚肉 20g 落花生油(白) 1g 水 16g 黄 ビーフン 8g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 10g 緑 ピーマン 10g 緑 しめじ 10g 黄 サラダ油(備用) 1g 中華スープの素 1.6g 塩 0.3g こしょう(白) 0.1g ④ 赤 シューマイ 32g 黄 油(菜種) 3g 緑 チンゲンサイ 35g 塩 0.3g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 1g こいロしょうゆ 2g 黄 ごま油 0.3g	① 赤 糸より 46g 料理酒 1.4g 塩 0.3g 黄 小麦粉(薄力) 6g 黄 でんぷん 4g 赤 青のり 0.4g 黄 油(菜種) 7g ② 赤 鶏卵 25g 赤 鶏挽肉 20g 赤 とうふ 15g 緑 みつば 2g 黄 サラダ油(備用) 0.6g 黄 砂糖 1.2g 塩 0.2g うすロしょうゆ 1.5g 赤 かつおぶし(缶) 0.5g ③ 緑 ごぼう 30g 緑 にんじん 10g 黄 砂糖 2.5g こいロしょうゆ 4g 料理酒 3g 黄 サラダ油(備用) 1g 味噌(白) 0.01g ④ 緑 ブロッコリー(缶) 30g 塩 0.3g 黄 いりごま(白) 0.8g 黄 砂糖 1g こいロしょうゆ 2g

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