

平成27年5月分 大阪市中学校給食献立表



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

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用

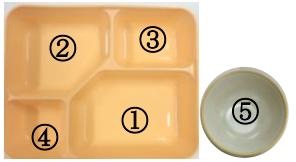
※こい口しようゆ、うす口しようゆは、小麦を使用

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

※揚げものの油(菜種)は、前回に使用した油を混ぜて使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
鶏のからじょうゆフライ① じやがいもの炒め煮② キャベツのごまあえ③ かんぴょうの甘辛煮④ みそ汁⑤	牛肉のきんぴらちらし① ひじきの厚焼き卵② プロッコリーのおひたし③ うずら豆の煮もの④	クリームシチュー⑤ 一口かつ① そえ野菜① マカロニのケチャップソテー③ オレンジ②	豚肉とたけのこの炒めもの① ちくわのごま衣揚げ③ きゅうりとわかめの酢のもの④ 具だくさん汁⑤	チキンカツのバジルソースかけ① ボイルキャベツ① グリーンアスパラガスのサラダ③ アーモンドフィッシュ④	豚肉とさといもの煮もの① いわしてんぷら② きんぴらごぼう③ プロッコリーのしょうがづけ④ みそ汁⑤	鮭のオーロラ煮① 小松菜の炒めもの① 豚肉と野菜の煮もの② キャベツの柚子の香あえ③ 牛ひじきそぼろ(手づくりりんかけ)④	ポークハヤシライス(深皿) 鶏肉とキャベツのソテー① 白花豆のグラッセ④ オレンジ②	サーモンフライ① ウインナーと野菜のケチャップ煮② プロッコリーのサラダ③ 固形チーズ④ スープ⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
【7日(木)】 「牛肉のきんぴらちらし」の具は、米飯に混ぜ、きざみのりをかけて食べるこ とができます。	【8日(金)】 今日の主菜は、「クリームシチュー」です。 スプーンがあると便利です。	【12日(火)】 「グリーンアスパラガスのサラダ」の グリーンアスパラガスはこの季節が旬 です。旬のおいしい野菜を味わいま しょう。	【14日(木)】 「鮭のオーロラ煮」は、でん ぶんをまぶし、油で揚げた鮭 に、みそやケチャップでつくっ た「たれ」をからめた料理です。	【15日(金)】 「ポークハヤシライス」は、 豚肉を主材にした「ハヤシラ イス」です。スプーンがあると 便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 885kcal たんぱく質 33.8g 脂 質 24.1g	エネルギー 814kcal たんぱく質 35.8g 脂 質 22.6g	エネルギー 824kcal たんぱく質 31.7g 脂 質 20.8g	エネルギー 811kcal たんぱく質 34.7g 脂 質 25.0g	エネルギー 785kcal たんぱく質 28.3g 脂 質 25.0g	エネルギー 846kcal たんぱく質 32.0g 脂 質 26.3g	エネルギー 811kcal たんぱく質 35.7g 脂 質 21.6g	エネルギー 857kcal たんぱく質 34.6g 脂 質 21.8g	エネルギー 810kcal たんぱく質 27.3g 脂 質 27.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
① <table border="1"><tr><td>赤 鮭</td><td>40g</td></tr><tr><td>洋がらし</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こい口しようゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄 パン粉</td><td>14g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じやがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.8g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じやがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 鶏卵</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 こい口しようゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 こしょう(白)</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄 醋</td><td>6g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 鮭	40g	洋がらし	0.9g	料理酒	2.5g	こい口しようゆ	2.8g	黄 小麦粉(薄力)	8g	黄 パン粉	14g	黄 油(菜種)	6g	赤 牛肉	50g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	黄 じやがいも	40g	緑 糸こんにゃく	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.8g	赤 鶏肉	20g	黄 じやがいも	40g	緑 にんじん	10g	緑 たまねぎ	20g	黄 サラダ油(醸美)	5g	黄 砂糖	0.5g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	40g	赤 鶏挽肉	15g	赤 ひじき	0.5g	緑 グリンピース(冷)	6g	緑 干しいたけ	0.3g	黄 こい口しようゆ	4g	赤 こしょう(白)	0.03g	黄 醋	6g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	① <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じやがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.8g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 トマトピューレ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 ジュレ</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 うす口しようゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 醋</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 マカロニ(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 とうふ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じやがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.8g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 ジュレ</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 うす口しようゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 醋</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 マカロニ(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 とうふ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table>	赤 牛肉	50g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	黄 じやがいも	40g	緑 糸こんにゃく	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.8g	赤 鶏肉	50g	緑 にんじん	20g	黄 トマトピューレ	15g	緑 赤パプリカ	15g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	赤 豚肉	60g	黄 料理酒	1.2g	黄 油(菜種)	6g	赤 ちくわ(小)	20g	黄 小麦粉(薄力)	7g	赤 塩	0.3g	黄 オリーブ油	1g	赤 けずりぶし	30g	黄 塩	0.3g	赤 けずりぶし	4g	黄 ジュレ	25g	赤 けずりぶし	50g	黄 ハム	15g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 うす口しようゆ	0.3g	赤 醋	15g	黄 マカロニ(薄力)	7g	赤 とうふ	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.1g	赤 うすあげ	5g	緑 しめじ	8g	緑 だいこん	20g	黄 オリーブ油	1g	緑 ごぼう	10g	緑 にんじん	0.1g	緑 トマト(缶)	5g	黄 青ねぎ	5g	黄 ごま油	0.3g	黄 砂糖	0.1g	赤 うすら豆	6g	赤 白みそ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	15g	赤 牛肉	60g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	黄 じやがいも	40g	緑 糸こんにゃく	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.8g	赤 ちくわ(小)	20g	黄 小麦粉(薄力)	7g	赤 塩	0.3g	黄 オリーブ油	1g	赤 けずりぶし	30g	黄 塩	0.3g	赤 けずりぶし	4g	黄 ジュレ	25g	赤 けずりぶし	50g	黄 ハム	15g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 うす口しようゆ	0.3g	赤 醋	15g	黄 マカロニ(薄力)	7g	赤 とうふ	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.1g	赤 うすあげ	5g	緑 しめじ	8g	緑 だいこん	20g	黄 オリーブ油	1g	緑 ごぼう	10g	緑 にんじん	0.1g	緑 トマト(缶)	5g	黄 青ねぎ	5g	黄 ごま油	0.3g	黄 砂糖	0.1g	赤 うすら豆	6g	赤 白みそ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	15g	① <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じやがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.8g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 トマトピューレ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 ジュレ</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 うす口しようゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 醋</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 マカロニ(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 とうふ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table>	赤 牛肉	60g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	黄 じやがいも	40g	緑 糸こんにゃく	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.8g	赤 鶏肉	50g	緑 にんじん	20g	黄 トマトピューレ	15g	緑 赤パプリカ	15g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	赤 豚肉	60g	黄 料理酒	1.3g	黄 油(菜種)	6g	赤 ちくわ(小)	20g	黄 小麦粉(薄力)	7g	赤 塩	0.3g	黄 オリーブ油	1g	赤 けずりぶし	30g	黄 塩	0.3g	赤 けずりぶし	4g	黄 ジュレ	25g	赤 けずりぶし	50g	黄 ハム	15g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 うす口しようゆ	0.3g	赤 醋	15g	黄 マカロニ(薄力)	7g	赤 とうふ	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.1g	赤 うすあげ	5g	緑 しめじ	8g	緑 だいこん	20g	黄 オリーブ油	1g	緑 ごぼう	10g	緑 にんじん	0.1g	緑 トマト(缶)	5g	黄 青ねぎ	5g	黄 ごま油	0.3g	黄 砂糖	0.1g	赤 うすら豆	6g	赤 白みそ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	15g	① <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じやがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.8g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 トマトピューレ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 ジュレ</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 うす口しようゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 醋</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 マカロニ(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 とうふ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすら豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table>	赤 牛肉	60g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	黄 じやがいも	40g	緑 糸こんにゃく	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.8g	赤 鶏肉	50g	緑 にんじん	20g	黄 トマトピューレ	15g	緑 赤パプリカ	15g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	赤 豚肉	45g	黄 料理酒	1.3g	黄 油(菜種)	6g	赤 ちくわ(小)	20g	黄 小麦粉(薄力)	7g	赤 塩	0.3g	黄 オリーブ油	1g	赤 けずりぶし	30g	黄 塩	0.3g	赤 けずりぶし	4g	黄 ジュレ	25g	赤 けずりぶし	50g	黄 ハム	15g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 うす口しようゆ	0.3g	赤 醋	15g	黄 マカロニ(薄力)	7g	赤 とうふ	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.1g	赤 うすあげ	5g	緑 しめじ	8g	緑 だいこん	20g	黄 オリーブ油	1g	緑 ごぼう	10g	緑 にんじん	0.1g	緑 トマト(缶)	5g	黄 青ねぎ	5g	黄 ごま油	0.3g	黄 砂糖	0.1g	赤 うすら豆	6g	赤 白みそ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	15g	① <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じやがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.8g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 トマトピューレ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 赤パプリカ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>45g</td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 ジュレ</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 うす口しようゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 醋</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 マカロニ(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤 とうふ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td</tr></table>	赤 牛肉	60g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	黄 じやがいも	40g	緑 糸こんにゃく	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.8g	赤 鶏肉	50g	緑 にんじん	20g	黄 トマトピューレ	15g	緑 赤パプリカ	15g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(醸美)	0.5g	赤 豚肉	45g	黄 料理酒	1.3g	黄 油(菜種)	6g	赤 ちくわ(小)	20g	黄 小麦粉(薄力)	7g	赤 塩	0.3g	黄 オリーブ油	1g	赤 けずりぶし	30g	黄 塩	0.3g	赤 けずりぶし	4g	黄 ジュレ	25g	赤 けずりぶし	50g	黄 ハム	15g	赤 乾燥わかめ	0.5g	赤 うす口しようゆ	0.3g	赤 醋	15g	黄 マカロニ(薄力)	7g	赤 とうふ	25g	黄 サラダ油(醸美)	0.1g	赤 うすあげ	5g
赤 鮭	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
洋がらし	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理酒	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
こい口しようゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 パン粉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じやがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じやがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 鶏卵	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 グリンピース(冷)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 干しいたけ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 こい口しようゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 こしょう(白)	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 醋	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じやがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 トマトピューレ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ジュレ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うす口しようゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 醋	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 マカロニ(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 とうふ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 しめじ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 だいこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 トマト(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じやがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ジュレ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うす口しようゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 醋	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 マカロニ(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 とうふ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 しめじ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 だいこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 トマト(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じやがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 トマトピューレ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ジュレ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うす口しようゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 醋	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 マカロニ(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 とうふ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 しめじ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 だいこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 トマト(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じやがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 トマトピューレ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ジュレ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うす口しようゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 醋	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 マカロニ(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 とうふ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 しめじ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 だいこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 トマト(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすら豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 牛肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じやがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 トマトピューレ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 赤パプリカ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ジュレ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 けずりぶし	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うす口しようゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 醋	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 マカロニ(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 とうふ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 サラダ油(醸美)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

事業全般

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当

06-6208-9158

お子様の通われる中学校