

平成 2 7 年 6 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。

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

☆ …冷凍の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局

1 日(月)	2 日(火)	3 日(水)	4 日(木)	5 日(金)	8 日(月)	9 日(火)	1 0 日(水)	1 1 日(木)	1 2 日(金)	1 5 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
さごしのごま焼き① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② 高野どうふのいり煮③ れんこんのきんぴら④ すまし汁⑤	鶏肉のてり焼き① 和風スパゲッティ② かぼちゃの煮もの③ 鮭菜っ葉そぼろ④	ハヤシライス（深皿） 鶏肉の香草焼き② きゅうりのピクルス④ オレンジ③	コンビフライ① ツナと野菜のソテー② 焼きかぼちゃ③ グリーンアスパラガスのサラダ④	揚げギョーザ① 中華煮② 春雨サラダ③ もやしとピーマンの炒めもの④ わかめスープ⑤	白身魚のチーズパン粉焼き① なすのミートソース煮② 鶏肉と野菜のソテー③ 三度豆のサラダ④ カレースープ⑤	鶏肉のトマトソース煮① スペイン風オムレツ② きゅうりのサラダ③ 白花豆のグラッセ④	豚丼① きびなごてんぷら② 切り干しだいこんの炒め煮③ ブロッコリーのからしあえ④ すまし汁⑤	鶏肉の南蛮漬け① 豚肉と野菜の炒めもの② きゅうりのおかかあえ③ ひじきと大豆の煮もの④	豚肉の香味ソース炒め① ししゃものから揚げ② 粉ふきいも② チンゲンサイのあえもの③ プチトマト④ もやしスープ⑤	鯖の竜田揚げ① 焼きとうもろこし① ブロッコリーの甘酢あえ③ のりの佃煮④ 五目汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
【2 日(火)】 「鮭菜っ葉そぼろ」は、調理事業者でつくった手づくりふりかけです。	【3 日(水)】 今月の「ハヤシライス」は、牛肉を主材にしたものです。スプーンがあると便利です。	【5 日(金)】 春雨には、緑豆でんぷんから作られる「緑豆春雨」と、じゃがいもでんぷんやさつまいもでんぷんから作られる「普通春雨」があります。今回の「春雨サラダ」は、「普通春雨」を使用しています。	【9 日(火)】 白花豆は大粒のいんげん豆で、食物繊維を多く含んでいます。今回は「白花豆のグラッセ」として給食で提供しますので、残さず食べましょう。	【1 1 日(木)】 ひじきには、鉄やカルシウム、食物繊維などの不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。	【1 5 日(月)】 五目汁とは、野菜や肉など色々な食材が入った汁ものことです。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー 8 2 9kcal たんぱく質 4 0 . 1 g 脂 質 2 1 . 9 g	エネルギー 8 1 5kcal たんぱく質 3 5 . 6 g 脂 質 2 0 . 8 g	エネルギー 7 9 4kcal たんぱく質 3 1 . 8 g 脂 質 2 2 . 3 g	エネルギー 8 3 1kcal たんぱく質 2 8 . 0 g 脂 質 2 3 . 4 g	エネルギー 8 2 1kcal たんぱく質 2 1 . 4 g 脂 質 2 4 . 5 g	エネルギー 7 9 6kcal たんぱく質 3 8 . 3 g 脂 質 1 9 . 5 g	エネルギー 8 2 9kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 2 3 . 3 g	エネルギー 8 0 3kcal たんぱく質 3 1 . 8 g 脂 質 2 4 . 1 g	エネルギー 8 2 4kcal たんぱく質 3 5 . 4 g 脂 質 2 4 . 8 g	エネルギー 8 0 1kcal たんぱく質 3 0 . 9 g 脂 質 2 3 . 9 g	エネルギー 8 0 5kcal たんぱく質 3 1 . 6 g 脂 質 2 2 . 9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こんにやく</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>カラダ菌(菌類)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>1.7g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>豚皮どうふ(凍)</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>むき枝豆(凍)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>カラダ菌(菌類)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>カラダ菌(菌類)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	①	赤	さごし	60g			料理酒	1.8g			塩	0.2g			こいロしようゆ	3g		黄	いりごま(白)	2g		黄	すりごま(白)	1g		赤	鶏肉	20g		黄	じゃがいも	45g		緑	たまねぎ	30g			こんにやく	20g		緑	にんじん	15g		黄	カラダ菌(菌類)	0.5g		黄	砂糖	2.3g			みりん	1.7g			うすロしようゆ	2.5g			こいロしようゆ	2.5g		赤	けずりぶし	0.7g			水	25g		赤	豚挽肉	15g			豚皮どうふ(凍)	7g		緑	むき枝豆(凍)	5g		赤	ひじき	0.5g		黄	カラダ菌(菌類)	0.3g		黄	砂糖	1.2g			塩	0.2g			うすロしようゆ	2.8g		赤	けずりぶし	0.6g			水	25g		緑	れんこん	35g		黄	カラダ菌(菌類)	0.3g		黄	砂糖	1g			みりん	0.5g			こいロしようゆ	1.5g		緑	えのきたけ	10g		緑	青ねぎ	5g			塩	0.4g			うすロしようゆ	5g		赤	だしこんぶ	0.6g		赤	けずりぶし	2.3g			水	150g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>12g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>カラダ菌(菌類)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>1袋</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>かぼちゃ</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしようゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>紅鮭(カン)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>だいこん(煮)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>1.8g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>1g</td></tr></table>	①	赤	鶏肉	60g		黄	砂糖	1g			みりん	3g			こいロしようゆ	3.5g		黄	スパゲッティ	12g			塩	0.1g		赤	ベーコン	15g		緑	キャベツ	30g		緑	たまねぎ	30g		緑	にんじん	20g		黄	カラダ菌(菌類)	0.7g			塩	0.1g			こしょう	0.01g			こいロしようゆ	3g		赤	きざみのり	1袋		緑	かぼちゃ	45g		黄	砂糖	0.4g			みりん	0.3g			うすロしようゆ	1g			こいロしようゆ	1.3g		赤	けずりぶし	0.3g			水	15g		赤	紅鮭(カン)	20g		緑	だいこん(煮)	1g		黄	いりごま(白)	1.8g			料理酒	1g			みりん	0.6g			うすロしようゆ	2g			水	1g	<table><tr><td></td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>グリーンピース(凍)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>カラダ菌(菌類)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ハヤシライス用の</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>パジル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしようゆ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table>		赤	牛肉	45g			料理酒(白)	0.6g		黄	じゃがいも	30g		緑	たまねぎ	30g			にんじん	20g		緑	グリーンピース(凍)	5g		緑	セロリー	3g		黄	カラダ菌(菌類)	0.5g			トマトピューレ	5g			ケチャップ	8g			塩	0.3g			こしょう	0.01g			ローレル	0.01g			ハヤシライス用の	15g			水	150g		赤	鶏肉	40g			料理酒(白)	1.2g			塩	0.2g			こしょう	0.02g			パジル	0.02g		黄	オリーブ油	0.2g		緑	きゅうり	30g		黄	砂糖	0.8g			塩	0.3g			うすロしようゆ	0.7g		塩	0.2g				塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g			塩	0.3g
①	赤	さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	すりごま(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こんにやく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	カラダ菌(菌類)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしようゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		豚皮どうふ(凍)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	むき枝豆(凍)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	カラダ菌(菌類)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	れんこん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	カラダ菌(菌類)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしようゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしようゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ベーコン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	カラダ菌(菌類)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしようゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	かぼちゃ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしようゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	紅鮭(カン)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	だいこん(煮)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	いりごま(白)	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	牛肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	グリーンピース(凍)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	カラダ菌(菌類)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ハヤシライス用の	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		パジル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	オリーブ油	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしようゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

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



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

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