





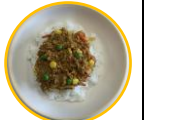
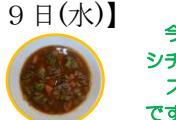
平成 2 7 年 8 ・ 9 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



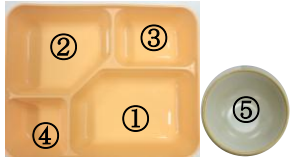
米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml は、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用  
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用  
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用  
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)  
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。  
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。  
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

2 6 日(水)	2 7 日(木)	2 8 日(金)	3 1 日(月)	1 日(火)	2 日(水)	3 日(木)	4 日(金)	7 日(月)	8 日(火)	9 日(水)	1 0 日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
親子煮① ちくわの磯辺揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ブロッコリーのごまあえ④ すまし汁⑤	豚肉の辛みそ風味焼き① 粉ふきいも① えびと野菜の煮もの② 揚げシューマイ③ プチトマト④	鰯のハーブ衣揚げ① 豚肉と野菜のソテー② かぼちやのバター焼き③ きゅうりのピクルス④ オニオンスープ⑤	豚肉の甘辛炒め① ししゃもの甘酢づけ② 焼きとうもろこし③ 三度豆のごまあえ④ みそ汁⑤	糸よりのてんぷら① とうふゴーヤチャンプルー② ブロッコリーのおひたし③ 牛ひじきそぼろ④	ハヤシライス (深皿) ツナと野菜のソテー② 海そうサラダ③ 巨峰④	鶏肉のカレー風味焼き① ベーコンと野菜のソテー② さつまいものレモン風味煮③ グリーンアスパラガスのサラダ④	牛肉のきんぴらちらし① いわしてんぷら② なすのそぼろ炒め③ ブロッコリーのごま酢あえ④ すまし汁⑤	ドライカレー① 鶏肉と野菜のソテー② 焼きかぼちや③ 固形チーズ④	鮭の塩焼き① じゃがいもの磯辺風味① あつあげと野菜のみそ煮② なすのしょうがじょうゆ炒め③ 切り干しだいこんの甘酢④	ビーフシチュー⑤ いかと野菜のソテー② ごぼうサラダ③ 巨峰④	鶏肉とねぎのしょうが焼き① 赤平天とさといもの煮もの② 高野とうふのいり煮③ ブロッコリーの甘酢あえ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
【 2 6 日(水) 】 「親子煮」は米飯にのせて “親子丼”として食べることが できます。		【 1 日(火) 】  「にがうり」は、「ゴーヤ」ともいわれ、親しまれてきま した。「ゴーヤチャンプルー」は、この「にがうり」を使っ た炒めもののことです。 今回は「とうふ」も一緒に炒めて、「とうふゴーヤチャン プルー」としました。			【 2 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。		【 4 日(金) 】 「牛肉のきんぴらちらし」 の具は、米飯に混ぜ、さき みのりをかけて食べるこ とができます。		【 7 日(月) 】 「ドライカレー」は、専用の皿に米飯 を移し、ドライカレーの具をのせて よく混ぜて食べましょう。 スプーンがあると便利です。		【 9 日(水) 】  今日の主菜は、「ビーフ シチュー」です。 スプーンがあると便利 です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー 8 0 9 kcal たんぱく質 3 5 . 5 g 脂 質 2 1 . 8 g	エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 1 . 6 g 脂 質 2 3 . 9 g	エネルギー 7 9 4 kcal たんぱく質 3 2 . 7 g 脂 質 2 1 . 7 g	エネルギー 8 4 9 kcal たんぱく質 3 4 . 8 g 脂 質 2 3 . 3 g	エネルギー 7 9 5 kcal たんぱく質 3 4 . 8 g 脂 質 2 3 . 9 g	エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 2 7 . 9 g 脂 質 2 5 . 1 g	エネルギー 8 2 9 kcal たんぱく質 2 8 . 8 g 脂 質 2 8 . 0 g	エネルギー 8 8 2 kcal たんぱく質 3 4 . 5 g 脂 質 2 9 . 9 g	エネルギー 7 9 9 kcal たんぱく質 3 5 . 0 g 脂 質 2 1 . 8 g	エネルギー 7 9 0 kcal たんぱく質 3 6 . 2 g 脂 質 1 8 . 0 g	エネルギー 8 3 6 kcal たんぱく質 3 1 . 1 g 脂 質 2 5 . 2 g	エネルギー 7 9 5 kcal たんぱく質 4 2 . 8 g 脂 質 1 7 . 9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table><tr><td rowspan="15">①</td><td>赤 鶏卵</td><td>40g</td><td>卵</td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 みつば</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりふし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>35g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">②</td><td>赤 ちくわ(小)</td><td>30g</td><td>卵、小麦</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(強力)</td><td>6g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 青のり</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 うすあげ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>緑 鰹節(小)</td><td>5.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりふし</td><td>0.7g</td><td>えび</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">③</td><td>緑 カツオ(煮)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">④</td><td>黄 ふ(白玉)</td><td>2g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 オクラ</td><td>7g</td><td>☆</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりふし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>	①	赤 鶏卵	40g	卵	赤 鶏肉	40g		料理酒	0.9g		たまねぎ	35g		緑 みつば	5g		緑 干しいたけ	0.5g		黄 砂糖	2g		みりん	0.7g		塩	0.2g		しょうゆ	4g		しょうゆ	3.5g		赤 だしこんぶ	0.1g		赤 けずりふし	0.5g	えび	水	35g		②	赤 ちくわ(小)	30g	卵、小麦	黄 小麦粉(強力)	6g	小麦	塩	0.2g		赤 青のり	0.2g		黄 油(菜種)	4g		赤 うすあげ	6g		緑 鰹節(小)	5.5g		緑 にんじん	10g		黄 かつお節(煮)	0.5g		黄 砂糖	0.8g		みりん	0.5g		しょうゆ	1g		しょうゆ	1g		赤 けずりふし	0.7g	えび	③	緑 カツオ(煮)	30g		塩	0.3g		黄 いりごま(白)	0.8g		黄 砂糖	1g		しょうゆ	2g		④	黄 ふ(白玉)	2g	小麦	緑 オクラ	7g	☆	塩	0.4g		しょうゆ	5g		赤 だしこんぶ	0.6g		赤 けずりふし	2.3g	えび	水	150g		<table><tr><td rowspan="15">①</td><td>赤 豚肉</td><td>50g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.4g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>コチジャン</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>赤 えび</td><td>20g</td><td>えび</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">②</td><td>赤 えび</td><td>20g</td><td>えび</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>小麦粉(強力)</td><td>0.3g</td><td>小麦、小麦</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 シューマイ</td><td>32g</td><td>卵、小麦</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">③</td><td>赤 えび</td><td>20g</td><td>えび</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>小麦粉(強力)</td><td>0.3g</td><td>小麦、小麦</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 シューマイ</td><td>32g</td><td>卵、小麦</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">④</td><td>赤 えび</td><td>20g</td><td>えび</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>小麦粉(強力)</td><td>0.3g</td><td>小麦、小麦</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 シューマイ</td><td>32g</td><td>卵、小麦</td></tr></table>	①	赤 豚肉	50g	☆	緑 にんにく	0.4g	☆	緑 しょうが	0.4g		黄 砂糖	0.6g		料理酒	0.5g		しょうゆ	1g		赤 赤みそ	1g		コチジャン	0.8g		黄 じゃがいも	50g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		赤 えび	20g	えび	料理酒	0.4g		たまねぎ	35g		緑 たけのこ(缶)	20g		②	赤 えび	20g	えび	料理酒	0.4g		たまねぎ	35g		緑 たけのこ(缶)	20g		緑 にんじん	20g		緑 ビーマン	10g		黄 かつお節(煮)	3g		黄 砂糖	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		しょうゆ	3g		小麦粉(強力)	0.3g	小麦、小麦	黄 でんぷん	1g		赤 シューマイ	32g	卵、小麦	③	赤 えび	20g	えび	料理酒	0.4g		たまねぎ	35g		緑 たけのこ(缶)	20g		緑 にんじん	20g		緑 ビーマン	10g		黄 かつお節(煮)	3g		黄 砂糖	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		しょうゆ	3g		小麦粉(強力)	0.3g	小麦、小麦	黄 でんぷん	1g		赤 シューマイ	32g	卵、小麦	④	赤 えび	20g	えび	料理酒	0.4g		たまねぎ	35g		緑 たけのこ(缶)	20g		緑 にんじん	20g		緑 ビーマン	10g		黄 かつお節(煮)	3g		黄 砂糖	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		しょうゆ	3g		小麦粉(強力)	0.3g	小麦、小麦	黄 でんぷん	1g		赤 シューマイ	32g	卵、小麦	<table><tr><td rowspan="15">①</td><td>赤 鰯</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 小麦粉(強力)</td><td>6g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td>バジル</td><td>0.08g</td><td></td></tr><tr><td>緑 パセリ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>9g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">②</td><td>赤 鰯</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 なす</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 かぼちや(缶)</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">③</td><td>赤 鰯</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 なす</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 かぼちや(缶)</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">④</td><td>赤 鰯</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 なす</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 かぼちや(缶)</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr></table>	①	赤 鰯	50g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		料理酒(白)	1g		黄 小麦粉(強力)	6g	小麦	黄 でんぷん	2.5g		バジル	0.08g		緑 パセリ	0.1g		塩	0.5g		水	9g		黄 油(菜種)	6g		赤 豚肉	30g		料理酒(白)	0.5g		緑 キャベツ	40g		②	赤 鰯	30g		料理酒(白)	0.5g		緑 キャベツ	40g		緑 なす	30g		緑 にんじん	20g		黄 かつお節(煮)	0.5g		塩	0.5g		こしょう	0.01g		しょうゆ	1g		緑 かぼちや(缶)	50g		黄 塩	0.1g		黄 パター	1g	小麦	緑 きゅうり	30g		塩	0.3g		③	赤 鰯	30g		料理酒(白)	0.5g		緑 キャベツ	40g		緑 なす	30g		緑 にんじん	20g		黄 かつお節(煮)	0.5g		塩	0.5g		こしょう	0.01g		しょうゆ	1g		緑 かぼちや(缶)	50g		黄 塩	0.1g		黄 パター	1g	小麦	緑 きゅうり	30g		塩	0.3g		④	赤 鰯	30g		料理酒(白)	0.5g		緑 キャベツ	40g		緑 なす	30g		緑 にんじん	20g		黄 かつお節(煮)	0.5g		塩	0.5g		こしょう	0.01g		しょうゆ	1g		緑 かぼちや(缶)	50g		黄 塩	0.1g		黄 パター	1g	小麦	緑 きゅうり	30g		塩	0.3g		<table><tr><td rowspan="15">①</td><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒(白)</td><td>2.1g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう(粗)</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>スープ(缶)</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ベーコン</td><td>20g</td><td>卵、小麦</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>0.7g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">②</td><td>赤 ベーコン</td><td>20g</td><td>卵、小麦</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 レモン(果汁)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 グリンピース(缶)</td><td>30g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">③</td><td>赤 ベーコン</td><td>20g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 レモン(果汁)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 グリンピース(缶)</td><td>30g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">④</td><td>赤 ベーコン</td><td>20g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 レモン(果汁)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 グリンピース(缶)</td><td>30g</td><td></td></tr></table>	①	赤 鶏肉	70g		料理酒(白)	2.1g		塩	0.5g		こしょう(粗)	0.02g		カレー粉	0.2g		スープ(缶)	0.8g		赤 ベーコン	20g	卵、小麦	緑 たまねぎ	40g		緑 にんじん	20g		緑 コーン(冷)	10g		黄 かつお節(煮)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		しょうゆ	0.7g		②	赤 ベーコン	20g	卵、小麦	緑 たまねぎ	40g		緑 にんじん	20g		緑 コーン(冷)	10g		黄 かつお節(煮)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		しょうゆ	0.7g		黄 さつまいも	45g		黄 砂糖	1.1g		黄 パター	1g	小麦	緑 レモン(果汁)	2g		水	20g		緑 グリンピース(缶)	30g		③	赤 ベーコン	20g	小麦	緑 たまねぎ	40g		緑 にんじん	20g		緑 コーン(冷)	10g		黄 かつお節(煮)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		しょうゆ	0.7g		黄 さつまいも	45g		黄 砂糖	1.1g		黄 パター	1g	小麦	緑 レモン(果汁)	2g		水	20g		緑 グリンピース(缶)	30g		④	赤 ベーコン	20g	小麦	緑 たまねぎ	40g		緑 にんじん	20g		緑 コーン(冷)	10g		黄 かつお節(煮)	0.3g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		しょうゆ	0.7g		黄 さつまいも	45g		黄 砂糖	1.1g		黄 パター	1g	小麦	緑 レモン(果汁)	2g		水	20g		緑 グリンピース(缶)	30g		<table><tr><td rowspan="15">①</td><td>赤 牛肉</td><td>50g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 糸こんにゃく</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ひき枝豆(缶)</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>4.7g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>酢</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>赤 こんぶ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 きざみのみり</td><td>1袋</td><td>卵、小麦、小麦</td></tr><tr><td>赤 ゆいばら</td><td>38g</td><td>小麦、小麦、小麦</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">②</td><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 豚挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 なす</td><td>35g</td><td>☆</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td><td>☆</td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>緑 カツオ(煮)</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>酢</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 ふ(白玉)</td><td>2g</td><td>小麦</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">③</td><td>赤 ぶ(白玉)</td><td>2g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>緑 だいこん(煮)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりふし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">④</td><td>赤 牛肉挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>赤 豚挽肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 グリンピース(缶)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.3g</td><td>☆</td></tr><tr><td>黄 かつお節(煮)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>30g</td><td></td></tr></table> <table><tr><td rowspan="15">②</td><td>赤 鶏肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr></tr></table>	①	赤 牛肉	50g	☆	緑 ごぼう	35g		緑 にんじん	20g		赤 糸こんにゃく	25g		緑 ひき枝豆(缶)	7g		黄 かつお節(煮)	0.8g		料理酒	0.5g		黄 砂糖	4.7g		塩	0.3g		しょうゆ	4g		酢	6g		赤 こんぶ	0.3g		赤 きざみのみり	1袋	卵、小麦、小麦	赤 ゆいばら	38g	小麦、小麦、小麦	②	黄 油(菜種)	5g		赤 豚挽肉	10g		緑 なす	35g	☆	緑 しょうが	0.3g	☆	黄 かつお節(煮)	0.5g		黄 砂糖	0.8g		しょうゆ	2g		緑 カツオ(煮)	35g		塩	0.3g		黄 砂糖	1g		酢	1g		しょうゆ	1g		黄 いりごま(白)	0.3g		黄 ふ(白玉)	2g	小麦	③	赤 ぶ(白玉)	2g	小麦	緑 だいこん(煮)	1g		塩	0.4g		しょうゆ	5g		赤 だしこんぶ	0.6g		赤 けずりふし	2.3g	えび	水	150g		④	赤 牛肉挽肉	25g		赤 豚挽肉	25g		緑 たまねぎ	50g		緑 にんじん	15g		緑 コーン(冷)	8g		緑 グリンピース(缶)	5g		緑 にんにく	0.3g	☆	黄 かつお節(煮)	0.5g		カレー粉	0.2g		塩	0.5g		ケチャップ	2g		しょうゆ	0.6g		水	7g		赤 鶏肉	30g		②	赤 鶏肉	30g	
①		赤 鶏卵	40g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		赤 鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑 みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		しょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		しょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		赤 けずりふし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	②	赤 ちくわ(小)	30g	卵、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄 小麦粉(強力)		6g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 青のり		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 油(菜種)		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 うすあげ		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 鰹節(小)		5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 かつお節(煮)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 けずりふし		0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③		緑 カツオ(煮)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 いりごま(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	④	黄 ふ(白玉)	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		緑 オクラ	7g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		しょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		赤 けずりふし	2.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		①	赤 豚肉	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			緑 にんにく	0.4g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			緑 しょうが	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
黄 砂糖			0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理酒			0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ			1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 赤みそ			1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コチジャン			0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 えび	20g		えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理酒	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	赤 えび	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 かつお節(煮)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	小麦粉(強力)	0.3g	小麦、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 シューマイ	32g	卵、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③	赤 えび	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
料理酒		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
たまねぎ		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 たけのこ(缶)		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ビーマン		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 かつお節(煮)		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
小麦粉(強力)		0.3g	小麦、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 でんぷん		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 シューマイ		32g	卵、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④		赤 えび	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	料理酒	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 かつお節(煮)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	小麦粉(強力)	0.3g	小麦、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 でんぷん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 シューマイ	32g	卵、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	①	赤 鰯	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒(白)		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 小麦粉(強力)		6g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 でんぷん		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
バジル		0.08g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 パセリ		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水		9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 油(菜種)		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 豚肉		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒(白)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②		赤 鰯	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 なす	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 かつお節(煮)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 かぼちや(缶)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 パター	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	③	赤 鰯	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理酒(白)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 キャベツ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 なす		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 かつお節(煮)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう		0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 かぼちや(缶)		50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 パター		1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 きゅうり		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④		赤 鰯	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 なす	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 かつお節(煮)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 かぼちや(缶)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 パター	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	①	赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理酒(白)		2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう(粗)		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
カレー粉		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
スープ(缶)		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 ベーコン		20g	卵、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 たまねぎ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 コーン(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 かつお節(煮)		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②		赤 ベーコン	20g	卵、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 かつお節(煮)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 パター	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 レモン(果汁)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 グリンピース(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	③	赤 ベーコン	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑 たまねぎ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 コーン(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 かつお節(煮)		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 さつまいも		45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖		1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 パター		1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 レモン(果汁)		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 グリンピース(缶)		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④		赤 ベーコン	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 かつお節(煮)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 パター	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 レモン(果汁)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 グリンピース(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	①	赤 牛肉	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑 ごぼう		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 糸こんにゃく		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 ひき枝豆(缶)		7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 かつお節(煮)		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
料理酒		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖		4.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
酢		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 こんぶ		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 きざみのみり		1袋	卵、小麦、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤 ゆいばら		38g	小麦、小麦、小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②		黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 なす	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	0.3g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 かつお節(煮)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 カツオ(煮)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 ふ(白玉)	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	③	赤 ぶ(白玉)	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑 だいこん(煮)		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆ		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 だしこんぶ		0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤 けずりふし		2.3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水		150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④		赤 牛肉挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		赤 豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑 コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑 グリンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑 にんにく	0.3g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		黄 かつお節(煮)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ケチャップ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	しょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	②	赤 鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

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

1 1 日(金)		1 4 日(月)		1 5 日(火)		1 6 日(水)		1 7 日(木)		1 8 日(金)		2 4 日(木)		2 5 日(金)		2 8 日(月)		2 9 日(火)		3 0 日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みそカツ① ちくわと野菜の煮もの② キャベツのごま酢あえ③ プチトマト④ すまし汁⑤		鶏肉のチリソースかけ① れんこんと枝豆の炒めもの③ チンゲンサイのナムル④ とうがんの五目スープ⑤		鯖のみそ煮① ごぼうぞえ① 豚肉とじゃがいもの炒め煮② ピリ辛こんにやく③ 三度豆のおひたし④		ポークカレーライス (深皿) 白身魚フライ① きゅうりとわかめのサラダ③ プチトマト④		チキンカツのトマトソースかけ① ハムと野菜のカレーソーテ② キャベツのピクルス③ 白花豆のグラッセ④		赤魚のおろしじょうゆかけ① 豚肉と野菜の揚げ煮② れんこんのきんぴら③ オクラのおひたし④ みそ汁⑤		ポークチャップ① 鶏肉のマヨネーズ焼き② グリーンアスパラガスのソテー② きゅうりと茎わかめのサラダ③ りんご缶詰④		さごしの塩焼き① 筑前煮② さといもの煮もの③ 巨峰④ みそ汁⑤		油淋鶏① マーボーなす② チンゲンサイのあえもの③ アーモンドフィッシュ④ 中華スープ⑤		すき焼き煮① 厚焼き卵② ブロッコリーのおかかあえ③ さつまいもの甘煮④		サーモンフライ① ウィンナーと野菜のケチャップ煮② きゅうりのサラダ③ 焼きグリーンアスパラガス④ カレースープ⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
【1 4 日(月)】  「鶏肉のチリソースかけ」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。		【1 5 日(火)】  鯖のような背の青い魚の脂肪には、血液をさらさらにする働きのあるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)といった脂肪酸が多く含まれています。今回は、「鯖のみそ煮」です。		【1 6 日(水)】  今月のカレーライスは、豚肉を主材にした「ポークカレーライス」です。白身魚フライをトッピングして食べることもできます。スプーンがあると便利です。		【1 8 日(金)】  オクラには、目の粘膜や皮膚を丈夫にするといわれる“カロテン”や、免疫力を高めるといわれる“ビタミンC”、おなかの中の掃除をしてくれる“食物繊維”などが多く含まれています。今回は、「オクラのおひたし」です。		【2 5 日(金)】 ～月見の行事献立～  旧暦の8月15日を十五夜といい、芋やだんごを供え、すすきを飾って月を眺める習慣があります。芋を供えるので「芋名月」ともいい、食べものの収穫を感謝します。さといもや巨峰を献立に取り入れています。		【2 8 日(月)】  夏が旬のなすは、水分が多く、それを食べると体の中から冷やしてくれる働きがあります。「油淋鶏」は、『かるしお』の料理を参考にしたものです。		【3 0 日(水)】  今日の汁ものは、じゃがいも、にんじん、パセリを具材にした「カレースープ」です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.6 g		エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 23.7 g		エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.6 g 脂 質 20.7 g		エネルギー 864 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 26.7 g		エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 24.0 g		エネルギー 827 kcal たんぱく質 36.8 g 脂 質 17.9 g		エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 22.1 g		エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.7 g 脂 質 17.5 g		エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.0 g 脂 質 22.5 g		エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 23.0 g		エネルギー 858 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 28.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>一皿とちくわ</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>八丁みそ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>三度豆(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>黄</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>黄</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄</td><td>たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりふし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	一皿とちくわ	60g	黄	油(菜種)	6g	赤	赤みそ	2g	赤	八丁みそ	1.5g	黄	砂糖	1.5g		みりん	1.5g		水	10g	②	赤	ちくわ	20g	黄	たまねぎ	30g	黄	にんじん	20g	黄	三度豆(缶)	15g	黄	しめじ	10g	黄	砂糖	2g		みりん	0.5g	③	黄	キャベツ	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		酢	1g	けつりふし	1g		黄	いりごま(白)	0.3g	④	黄	プチトマト	2コ	⑤	黄	たけのこ(缶)	15g	黄	乾燥わかめ	0.5g		塩	0.4g	けつりふし	5g		黄	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりふし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.1g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>白ねぎ</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>黄</td><td>にんにく</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>バルサン</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>酢</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1.7g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>黄</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>むき枝豆(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チンゲンサイ</td><td>35g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>とうがん</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>けつりふし</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>三度豆(缶)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑦</td><td></td><td>しょうゆ</td><td>1.2g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	70g		料理酒	2.1g		しょうゆ	2.1g	黄	でんぶん	12g	黄	油(菜種)	9g	黄	白ねぎ	25g	黄	ピーマン	15g	②	黄	にんにく	0.4g	黄	しょうが	0.5g	黄	チリソース(缶)	0.4g	黄	ケチャップ	20g		バルサン	0.4g	酢	0.5g		黄	でんぶん	1.7g	③	黄	れんこん	30g	黄	むき枝豆(缶)	8g	赤	ちくわ	7g	黄	砂糖	0.4g		しょうゆ	0.9g	黄	ごま油	0.2g	黄	チンゲンサイ	35g	④		塩	0.3g	黄	砂糖	1g		塩	0.1g		酢	1g		しょうゆ	1g	黄	ごま油	0.5g	⑤	赤	豚肉	15g	黄	とうがん	35g	黄	たまねぎ	20g	黄	にんじん	10g	黄	ニラ	5g		塩	0.5g		こしょう	0.02g	⑥	けつりふし	1.5g		黄	三度豆(缶)	0.8g	黄	水	150g	⑦		しょうゆ	1.2g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>黄</td><td>ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりふし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.3g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>けつりふし</td><td>2.7g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりふし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td></td><td>しょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>一皿とちくわ</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>三度豆(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>1.2g</td></tr></table>		①	赤	鯖	60g	黄	しょうが	1g	黄	砂糖	3.5g		みりん	1g	赤	赤みそ	5g	黄	だしこんぶ	0.1g		水	25g	②	黄	ごぼう	35g	黄	砂糖	0.6g		みりん	3.2g	赤	赤みそ	2.5g	赤	けずりふし	0.3g		水	15g	③	赤	豚肉	30g	黄	じゃがいも	50g	黄	たまねぎ	30g	黄	にんじん	20g	黄	チリソース(缶)	0.5g	黄	砂糖	2.5g		みりん	1.3g	④	けつりふし	2.7g		赤	けずりふし	0.7g		水	20g	⑤		しょうゆ	3.5g	黄	ピーマン	10g	黄	ごま油	0.5g	黄	砂糖	2g		しょうゆ	5g		一皿とちくわ	0.02g	黄	三度豆(缶)	30g	⑥	黄	砂糖	0.2g		しょうゆ	1.2g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>グリーンピース</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>しょうゆ(白)</td><td>14g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>赤</td><td>白身魚フライ</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>黄</td><td>きゅうり</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td></tr></table>		①	赤	豚肉	45g		料理酒(白)	1g	黄	じゃがいも	30g	黄	たまねぎ	40g	黄	にんじん	15g	黄	グリーンピース	5g	黄	セロリー	3g	②	黄	チリソース(缶)	0.5g		塩	0.3g		ローレル	0.01g	黄	しょうゆ(白)	14g		水	100g	③	赤	白身魚フライ	60g	黄	油(菜種)	7g	④	黄	きゅうり	40g		塩	0.4g	黄	乾燥わかめ	0.5g	黄	砂糖	0.9g		ワインビネガー	0.7g		塩	0.2g	けつりふし	0.3g		⑤	黄	プチトマト	2コ	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>カスターソース</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>赤</td><td>ハム</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>黄</td><td>カレー粉</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>けつりふし</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>白花豆</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄</td><td>オクラ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>黄</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>黄</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりふし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	6g	黄	たまねぎ	30g	黄	トマト(缶)	10g		ケチャップ	10g		カスターソース	0.3g	黄	オリーブ油	0.4g	②	赤	ハム	20g	黄	もやし	40g	黄	にんじん	25g	黄	じゃがいも	20g	黄	チリソース(缶)	0.5g	黄	塩	0.3g		こしょう	0.02g	③	黄	カレー粉	0.7g		しょうゆ	1g	黄	キャベツ	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	1g		塩	0.3g	④	けつりふし	0.3g		黄	白花豆	15g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		しょうゆ(白)	0.6g	黄	バター	0.5g		水	25g	⑤	黄	オクラ	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g	けつりふし	1.2g		黄	青ねぎ	5g	黄	赤みそ	11g	黄	白みそ	5g	⑥	黄	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりふし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>グリーンピース</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>カスターソース</td><td>2.5g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄</td><td>きゅうり</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>茎わかめ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>黄</td><td>りんご缶詰</td><td>44g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	50g		料理酒(白)	1.5g	黄	たまねぎ	40g	黄	にんじん	20g	黄	マヨネーズ(缶)	10g	黄	グリーンピース	5g	黄	チリソース(缶)	0.3g	②		塩	0.3g		ケチャップ	9g	黄	カスターソース	2.5g	③	赤	鶏肉	40g		料理酒(白)	1.2g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	黄	マヨネーズ	8g	黄	じゃがいも	30g	黄	チリソース(缶)	0.3g	④		塩	0.1g		こしょう	0.02g	けつりふし	0.3g		⑤	黄	きゅうり	35g		塩	0.3g	黄	茎わかめ	5g	黄	砂糖	1g		ワインビネガー	0.7g		塩	0.3g	けつりふし	0.3g		⑥	黄	りんご缶詰	44g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ(白)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>三度豆(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりふし</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(缶)</td><td>45g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td></td><td>しょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりふし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>黄</td><td>巨峰</td><td>42g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑦</td><td>黄</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>黄</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりふし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	さごし	60g		塩	0.6g	②	赤	鶏肉	30g		しょうゆ(白)	20g	黄	れんこん	30g	黄	にんじん	20g	黄	たけのこ(缶)	20g	黄	三度豆(缶)	10g	黄	干しいたけ	1g	③	黄	チリソース(缶)	1.3g	黄	砂糖	2.3g		みりん	1.2g		しょうゆ	7g	赤	けずりふし	0.8g		水	25g	黄	さといも(缶)	45g	④	黄	砂糖	0.5g		みりん	0.3g	けつりふし	1g		⑤		しょうゆ	1.3g	赤	けずりふし	0.3g		水	15g	⑥	黄	巨峰	42g	⑦	黄	キャベツ	20g	黄	たまねぎ	10g	黄	赤みそ	11g	黄	白みそ	5g	黄	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりふし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td>黄</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>白ねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td>酢</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>梅干(果汁)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>牛挽肉</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>豚挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>バルサン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>黄</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>酢</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>じゃがいも</td><td>1袋</td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄</td><td>たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>三度豆(缶)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	80g	黄	しょうが	1g		料理酒	2.4g		塩	0.3g	黄	でんぶん	8g	黄	油(菜種)	7g	黄	白ねぎ	20g	②	黄	砂糖	3g		しょうゆ	6g	酢	3g		黄	梅干(果汁)	2g	黄	牛挽肉	5g	黄	豚挽肉	10g	黄	たまねぎ	20g	③	黄	チリソース(缶)	0.2g		バルサン	0.1g	黄	塩	0.2g		しょうゆ	2g	赤	赤みそ	2g	黄	でんぶん	1g		水	10g	④	黄	チンゲンサイ	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		塩	0.2g	酢	1g			しょうゆ	0.5g	④	赤	じゃがいも	1袋	⑤	黄	たけのこ(缶)	15g	黄	えのきたけ	10g	黄	ニラ	5g		塩	0.5g		こしょう	0.02g	けつりふし	1.5g		黄	三度豆(缶)	0.8g		水	150g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ふ(圧縮)</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みつば</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>けつりふし</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>かぼち(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>かぼち(缶)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr></table>		①	赤	牛肉	40g		料理酒	1.2g	黄	ふ(圧縮)	3g		こんにやく	15g	黄	じゃがいも	20g	黄	たまねぎ	20g	黄	えのきたけ	10g	②	黄	チリソース(缶)	0.5g	黄	砂糖	1.5g		みりん	1g		塩	0.2g		しょうゆ	4.5g	③	赤	鶏卵	40g	黄	鶏挽肉	15g	黄	にんじん	15g	黄	みつば	5g	黄	チリソース(缶)	0.5g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g	④	けつりふし	1.8g		黄	かぼち(缶)	0.5g	黄	マヨネーズ	35g		塩	0.3g	黄	かぼち(缶)	1g		塩	0.1g		しょうゆ	2g	⑤	黄	さつまいも	40g	黄	砂糖	4g		しょうゆ	2.5g		水	15g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>サーモンフライ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>しょうゆ</td><td>1袋</td></tr><tr><td rowspan="7">②</td><td>黄</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>むき枝豆(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>トマトソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="7">③</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>黄</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>コーン(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>けつりふし</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td><td>チリソース(缶)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>パセリ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>しょうゆ(白)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	サーモンフライ	50g	黄	油(菜種)	8g		しょうゆ	1袋	②	黄	キャベツ	40g	黄	たまねぎ	30g	黄	むき枝豆(缶)	8g	黄	チリソース(缶)	0.5g		ケチャップ	7g		トマトソース	2g	黄	砂糖	0.5g	③		塩	0.3g		こしょう	0.01g	黄	コンソメの素	0.5g		水	20g	④	黄	きゅうり	30g		塩	0.3g	黄	コーン(缶)	10g	黄	砂糖	0.7g		ワインビネガー	0.5g		塩	0.2g	けつりふし	0.2g		⑤	黄	じゃがいも	30g	けつりふし	0.5g		黄	チリソース(缶)	0.3g	⑥	黄	じゃがいも	20g	黄	にんじん	10g	黄	パセリ	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.02g	黄	しょうゆ(白)	7g	黄	コンソメの素	0.4g		水	150g
①	赤		一皿とちくわ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	黄		油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	赤		赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	赤		八丁みそ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	黄		砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②	赤	ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	三度豆(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
③	黄	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	けつりふし	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	いりごま(白)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	④	黄	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑤		黄	たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		けつりふし	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		黄	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		赤	けずりふし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
①	赤	鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		料理酒	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	白ねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②	黄	にんにく	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	チリソース(缶)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	ケチャップ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		バルサン	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	酢	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	でんぶん	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
③	黄	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	むき枝豆(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	ちくわ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	ごま油	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	チンゲンサイ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
④		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	⑤	赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		とうがん	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
⑥	けつりふし	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	三度豆(缶)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	⑦		しょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		①	赤	鯖	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			黄	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			黄	砂糖	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤			赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄			だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②	黄	ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		みりん	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	赤みそ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	けずりふし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	③	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		チリソース(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		みりん	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
④	けつりふし	2.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤	けずりふし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	⑤		しょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		しょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		一皿とちくわ	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		三度豆(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
⑥	黄	砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	①	赤	豚肉	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			料理酒(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		グリーンピース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②	黄	チリソース(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	しょうゆ(白)	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	③	赤	白身魚フライ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
④		黄	きゅうり	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			ワインビネガー	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	けつりふし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
⑤	黄	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	①	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			ケチャップ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			カスターソース	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		オリーブ油	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②	赤	ハム	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	じゃがいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	チリソース(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
③	黄	カレー粉	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ワインビネガー	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
④	けつりふし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	白花豆	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	バター	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
⑤	黄	オクラ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	けつりふし	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
⑥	黄	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	けずりふし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	①	赤	豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			料理酒(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		マヨネーズ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		グリーンピース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		チリソース(缶)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	カスターソース	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	③	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			料理酒(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		チリソース(缶)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
④		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	けつりふし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	⑤	黄	きゅうり	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	茎わかめ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		ワインビネガー	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けつりふし		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
⑥	黄	りんご缶詰	44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	①	赤	さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		②	赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
				しょうゆ(白)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			黄	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			黄	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄			たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄	三度豆(缶)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	干しいたけ		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
③	黄	チリソース(缶)	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		みりん	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	けずりふし	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	さといも(缶)	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
④	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	けつりふし	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	⑤		しょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		赤	けずりふし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		⑥	黄	巨峰	42g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑦			黄	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			黄	たまねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			黄	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄		白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	黄		だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	赤		けずりふし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
①	赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		料理酒	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	白ねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	梅干(果汁)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	牛挽肉	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	豚挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
③	黄	チリソース(缶)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		バルサン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
④	黄	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	酢	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		しょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	④	赤	じゃがいも	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
⑤	黄	たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	けつりふし	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	三度豆(缶)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
①	赤	牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	ふ(圧縮)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	じゃがいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
②	黄	チリソース(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	③	赤	鶏卵	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		チリソース(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
④	けつりふし	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	かぼち(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	マヨネーズ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	かぼち(缶)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
⑤	黄	さつまいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		しょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	①	赤	サーモンフライ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			しょうゆ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
②		黄	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	むき枝豆(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	チリソース(缶)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		トマトソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
③		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	④	黄	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	コーン(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄		砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		ワインビネガー	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けつりふし		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
⑤	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	けつりふし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	チリソース(缶)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	⑥	黄	じゃがいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	パセリ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		しょうゆ(白)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

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

### 選択制給食の みなさまへ

8・9月分については、あわせてひと月分としての申込になります。(停止についても同様です)  
中学校給食は、一度申込(停止)すると申込(停止)が自動継続されます。  
手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。

8・9月分の給食申込(停止)期間：7月5日～7月30日

