

平成 2 7 年 1 1 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



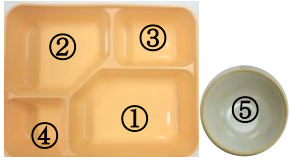
米飯 220g、牛乳 200ml は、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用  
※こいロしょうゆ、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 日(月)			4 日(水)			5 日(木)			6 日(金)			9 日(月)			1 0 日(火)			1 1 日(水)			1 2 日(木)			1 3 日(金)			1 6 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
鶏肉のごま風味揚げ① だいこんとこんにゃくの煮もの② 卵焼き③ 小松菜のおひたし④ みそ汁⑤			マーボー丼 (深皿) いかとチンゲンサイの炒めもの① 大学いも② 茎わかめとだいこんの酢のもの③ みかん缶詰④			タンドリーチキン① ツナと野菜のソテー② ごぼうサラダ③ ポイルブロッコリー④			鮭の南蛮漬け① 筑前煮② ほうれん草のごまあえ③ さつまいもの甘煮④ みそ汁⑤			えびとあつあげのチリソース① 豚肉とチンゲンサイの炒めもの② キャベツの酢のもの③ パインアップル缶詰④ わかめスープ⑤			手羽肉の煮こみ① ちくわとさといもの煮もの② れんこんのてんぷら③ 小松菜とじゃこの炒めもの④			ハヤシライス (深皿) 鶏肉のパン粉焼き① そえ野菜③ だいこんのピクルス④ みかん②			豚じゃが① いわしてんぷら② 水菜の煮びたし③ はくさいの酢のもの④			白身魚フライ① 鶏肉と野菜のケチャップ煮② ほうれん草のソテー③ きゅうりとわかめのサラダ④ カレースープ⑤			鶏肉のてり焼き① ポイルブロッコリー① とうふ田楽② はくさいのおひたし③ 鮭菜っ葉そぼろ④ のっぺい汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
【4 日(水)】 「マーボー丼」の具は保温食缶で届きますので、米飯を専用の皿に移し、上からかけて食べることができます。 スプーンを忘れないようにしましょう。						【6 日(金)】 「筑前煮」は、現在の福岡県北部の郷土料理の煮ものが発祥です。この地域を「筑前の国」と呼んでいたことから呼ばれるようになります。						【1 0 日(火)】 手羽肉とは、鶏(にわとり)の腕から羽先までの真の部分です。今回は、手羽肉をしょうがと炒めた後、砂糖、みりん、しょうゆ、料理酒で甘辛く煮こんでいます。						【1 2 日(木)】 水菜は、昔から京都で栽培されていた京野菜で、京菜(きょうな)とも呼ばれます。シャキシャキした歯ざわりで、やや辛みを帯びているのが特徴の野菜です。旬は秋の終わりから冬にかけてです。						【1 6 日(月)】 のっぺい汁は具だくさんの汁もので、でんぷんなどでとろみがつけられているのが特徴です。漢字では「濃餅汁」と書きますが、汁につけられたとろみが、餅がとけたもののように見えることから、この名前がつけられたそうです。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
エネルギー 8 5 9 kcal たんぱく質 3 7 . 6 g 脂 質 2 3 . 5 g			エネルギー 8 3 9 kcal たんぱく質 2 9 . 7 g 脂 質 1 9 . 6 g			エネルギー 8 3 5 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 3 0 . 3 g			エネルギー 8 6 7 kcal たんぱく質 3 6 . 7 g 脂 質 1 8 . 0 g			エネルギー 7 9 9 kcal たんぱく質 3 1 . 3 g 脂 質 2 1 . 4 g			エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 2 7 . 9 g 脂 質 2 1 . 6 g			エネルギー 8 4 3 kcal たんぱく質 3 4 . 4 g 脂 質 2 2 . 0 g			エネルギー 8 2 6 kcal たんぱく質 2 8 . 9 g 脂 質 2 5 . 9 g			エネルギー 8 1 8 kcal たんぱく質 2 9 . 0 g 脂 質 2 2 . 8 g			エネルギー 8 0 6 kcal たんぱく質 4 1 . 6 g 脂 質 1 5 . 6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>30g</td><td rowspan="3">★</td><td rowspan="3">卵</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td rowspan="3">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			①	赤	鶏肉	70g	★	小麦		料理酒	2g		みりん	2g		こいロしょうゆ	4g	黄	小麦粉(薄力)	4g	黄	でんぷん	10g	黄	いりごま(白)	2g	黄	すりごま(白)	2g	黄	油(菜種)	7g	緑	だいこん	50g	②	緑	にんじん	20g	★	えび		こんにゃく	20g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	砂糖	3g		こいロしょうゆ	4g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	③	赤	鶏卵	30g	★	卵		塩	0.3g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	④	緑	小松菜	40g	★		塩	0.3g		こいロしょうゆ	2g	黄	じゃがいも	30g	★	緑	はくさい	25g	赤	乾燥わかめ	0.5g	⑤	赤	赤みそ	11g	★	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>35g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いか</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>はちみつ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>茎わかめ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>46g</td></tr></table>			★	深皿	赤	豚挽肉	35g	赤	とうふ(冷)	50g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	にんじん	15g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		トウバンジャン	0.4g		料理酒	1.2g		こいロしょうゆ	3.2g	★	①	赤	赤みそ	5.5g	黄	でんぷん	2.5g		水	40g	赤	いか	25g		料理酒	0.7g	緑	チンゲンサイ	50g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.2g	★	①	赤	いりごま(白)	2g	黄	砂糖	3g		こいロしょうゆ	4g	赤	鶏肉	40g		料理酒	0.7g	緑	にんじん	20g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	1g	★	②	黄	さつまいも	50g	黄	油(菜種)	4g	黄	はちみつ	5g	黄	砂糖	3g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	0.1g		水	2g	赤	茎わかめ	5g	緑	だいこん	30g	黄	砂糖	1.5g	③	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	④	緑	みかん缶詰	46g	<table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ヨーグルト(無糖)</td><td>13g</td></tr><tr><td></td><td>カレールウの素</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>が(濃煎油)カ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><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></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table>			★	①	赤	鶏肉	80g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	緑	にんにく	0.5g		カレー粉	0.4g	赤	ヨーグルト(無糖)	13g		カレールウの素	3.5g	赤	粉末チーズ	0.9g		が(濃煎油)カ	10g	緑	キャベツ	40g	★	②	緑	たまねぎ	40g		緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		こいロしょうゆ	0.7g	緑	ごぼう	40g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1g		水	20g	★	③	黄	マヨネーズ	1 袋	緑	ブロッコリー(缶)	30g		塩	0.3g	<table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">②</td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>酢</td><td>4g</td></tr><tr><td>水</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</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>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">④</td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>			★	①	赤	鮭	50g		料理酒	1.2g		こいロしょうゆ	1.2g	黄	でんぷん	10g	黄	油(菜種)	50g	緑	たまねぎ	25g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g	黄	砂糖	3g		こいロしょうゆ	5g	★	②	みりん	1g	料理酒	3g	酢	4g	水	3g	赤	鶏肉	25g		こんにゃく	20g	緑	れんこん	20g	緑	ごぼう	20g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(濃煎)	1g	★	③	黄	砂糖	2.5g		みりん	1g		こいロしょうゆ	6g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g		水	25g	緑	ほうれん草	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	★	④	黄	いりごま(白)	0.2g	黄	さつまいも	35g	黄	砂糖	3g		こいロしょうゆ	2g		水	15g	赤	うすあげ	3g	緑	だいこん	30g	緑	えのきたけ	10g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	★	⑤	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>えび</td><td>39g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>乾燥わかめ</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">④</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr></table>			★	①	赤	えび	39g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		料理酒	1.2g	黄	でんぷん	5g	黄	油(菜種)	5g	赤	あつあげ(冷)	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	★	②	黄	砂糖	0.4g		こいロしょうゆ	1g		ケチャップ	7g		トウバンジャン	0.2g	赤	豚肉	30g		料理酒	0.9g	緑	チンゲンサイ	50g	緑	にんじん	20g	緑	たけのこ(缶)	15g	緑	しょうが	0.5g	★	③	黄	サラダ油(濃煎)	0.7g	黄	砂糖	0.8g		塩	0.5g		こいロしょうゆ	1g	緑	キャベツ	30g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.1g		酢	2.5g		こいロしょうゆ	0.8g	④	緑	乾燥わかめ	1g	★	④	黄	砂糖	0.3g		こいロしょうゆ	1.5g	<table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>70g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ハヤシライス(濃煎)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.5g</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>サラダ油(濃煎)</td><td>0.1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>パン粉</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマトがゆ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">②</td><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td></tr></table>			★	①	赤	牛肉	40g		料理用油(白)	0.5g	緑	たまねぎ	70g	緑	にんじん	30g	緑	グリーンピース(缶)	5g	緑	セロリ	3g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		トマトピューレ	4g		ケチャップ	8g		塩	0.3g	★	②	黄	砂糖	0.4g		こしょう	0.02g		ローレル	0.01g		ハヤシライス(濃煎)	15g		水	150g	赤	鶏肉	40g		料理用油(白)	1.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	黄	サラダ油(濃煎)	0.1g	★	③	黄	パン粉	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	緑	トマトがゆ(缶)	25g	緑	コーン(冷)	10g		塩	0.1g		コンソメの素	0.2g		水	10g	④	緑	だいこん	30g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.8g	②	緑	みかん	1/2コ	<table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>いわしてんぷら</td><td>38g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>水菜</td><td>35g</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="5">④</td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr></table>			★	①	赤	豚肉	40g	黄	じゃがいも	45g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g		こんにゃく	20g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	3g		みりん	1g		こいロしょうゆ	5g	★	②	赤	いわしてんぷら	38g	黄	油(菜種)	5g	③	緑	水菜	35g	赤	うすあげ	5g	黄	砂糖	0.5g		うすロしょうゆ	1.5g	赤	けずりぶし	0.2g		水	10g	④	緑	はくさい	30g	黄	砂糖	2g	④		塩	0.1g		酢	3g	<table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">①</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>6g</td></tr><tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">②</td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></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>③</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">★</td><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>こ</td></tr></table>			★	①	赤	白身魚フライ	60g	黄	油(菜種)	6g		トンカツソース	1 袋	②	赤	鶏肉	15g	緑	キャベツ	40g	緑	にんじん	15g	緑	しめじ	10g	緑	三度豆(冷)	8g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	0.5g	★	②	ケチャップ	7g	トマトピューレ	2g	黄	砂糖	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		コンソメの素	0.5g		水	20g	③	緑	ほうれん草	40g		塩	0.4g	緑	コーン(冷)	10g	★	③	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g		塩	0.2g		こしょう	0.01g		こ
①	赤	鶏肉		70g	★	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		料理酒		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		みりん		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こいロしょうゆ		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	小麦粉(薄力)		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	でんぷん		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	いりごま(白)		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	すりごま(白)		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	油(菜種)		7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
②	緑	にんじん	20g	★	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	③	赤	鶏卵			30g	★	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
④	緑	小松菜	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	黄	じゃがいも	30g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	はくさい	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
⑤	赤	赤みそ	11g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
★	深皿	赤	豚挽肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	とうふ(冷)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			トウバンジャン	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	3.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	①	赤	赤みそ	5.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	でんぷん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	いか	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			料理酒	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	チンゲンサイ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	①	赤	いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			料理酒	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	②	黄	さつまいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	はちみつ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	茎わかめ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
③	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
④	緑	みかん缶詰	46g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	★	①	赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			カレー粉	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤			ヨーグルト(無糖)	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			カレールウの素	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤			粉末チーズ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			が(濃煎油)カ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑			キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	②	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		黄	サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	ごぼう	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	③	黄	マヨネーズ	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	ブロッコリー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		★	①	赤	鮭	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
					料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
					こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				黄	でんぷん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				黄	油(菜種)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				緑	たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄	サラダ油(濃煎)			0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	砂糖			3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	こいロしょうゆ			5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	②	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		酢	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	れんこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	サラダ油(濃煎)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	③	黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	④	黄	いりごま(白)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	さつまいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	⑤	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		★	①	赤	えび	39g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
					塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
					こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
					料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				黄	でんぷん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				赤	あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑	たまねぎ			30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑	ピーマン			10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄	サラダ油(濃煎)			0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	②	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			トウバンジャン	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	チンゲンサイ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	③	黄	サラダ油(濃煎)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		④	緑	乾燥わかめ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
★	④	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		★	①	赤	牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
					料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				緑	たまねぎ	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				緑	にんじん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
				黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
					トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	ケチャップ			8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	塩			0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	②	黄	砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			ハヤシライス(濃煎)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			料理用油(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	サラダ油(濃煎)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	③	黄	パン粉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	トマトがゆ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			コンソメの素	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		④	緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
②	緑	みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	★	①	赤	豚肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			黄	じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑			三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄			サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄			砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	②	赤	いわしてんぷら	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		③	緑	水菜	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		赤	うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		赤	けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		④	緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
④		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	★	①	赤	白身魚フライ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
				トンカツソース	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②			赤	鶏肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑			キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑			にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑			しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑			三度豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄			サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黄			砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	②	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		トマトピューレ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		③	緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
★	③	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

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



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

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

1 7 日(火)				1 8 日(水)				1 9 日(木)				2 0 日(金)				2 4 日(火)				2 5 日(水)				2 6 日(木)				2 7 日(金)				3 0 日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉のしょうがじょうゆ炒め① 千草焼き② だいこんの柚子の香あえ③ のりの佃煮④				ポークカレーライス (深皿) チキンカツ① グリーンアスパラガスとコーンのソテー③ キャベツのピクルス④ りんご②				鮭の塩焼き① ポイルブロッコリー① 鶏肉と野菜の煮もの② さつまいものてんぷら③ もやしの酢のもの④				マーマレードチキン① スパゲッティナポリタン② だいこんのサラダ③ さつまいものバター煮④ スープ⑤				他人丼① ちくわの磯辺揚げ② ほうれん草のおひたし③ れんこんのきんぴら④				コーンクリームシチュー (深皿) 豚肉のソース焼き① グリーンアスパラガスのソテー③ 海そうサラダ④ みかん②				酢豚① マカロニサラダ② チンゲンサイともやしの炒めもの③ パインアップル缶詰④				鶏ごぼうご飯① あつあげと野菜のみそ煮② さといものから揚げ③ 小松菜とはくさいのおひたし④ すまし汁⑤				たらのてんぷら① 豚肉と野菜の炒め煮② ブロッコリーのごまあえ③ みかん缶詰④ みぞれ汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
【1 7 日(火)】 佃煮 佃煮は、大阪の佃（現：大阪市西淀川区佃）発祥の料理です。今回の「のりの佃煮」は調理事業者が手づくりしたものです。				【1 8 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。チキンカツをトッピングして食べることもできます。スプーンを忘れないようにしましょう。				【2 0 日(金)】 だいこん だいこんは部位によって味が異なり、葉の近くが甘く、先端にいくほど辛みが強くなります。また、消化を助けてくれる分解酵素（ジアスターゼ）を含みます。				【2 4 日(火)】 「他人丼」は鶏肉以外の肉を使い、肉や野菜をだし汁で煮、調味料で味つけた後、鶏卵でとじたものを米飯にのせて食べることができます。				【2 7 日(金)】 「鶏ごぼうご飯」の具は、米飯に混ぜ、きざみのりをかけて食べることができます。				【3 0 日(月)】 だいこんおろしを使用し、火が通って半透明になった様子が“みぞれ”に似ていることから、この名前がつけられたそうです。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー 7 8 3kcal たんぱく質 3 6. 5 g 脂 質 2 1. 7 g				エネルギー 8 6 6kcal たんぱく質 2 9. 3 g 脂 質 2 7. 0 g				エネルギー 7 8 6kcal たんぱく質 3 7. 2 g 脂 質 1 6. 5 g				エネルギー 8 3 2kcal たんぱく質 3 2. 8 g 脂 質 2 0. 5 g				エネルギー 8 1 0kcal たんぱく質 3 1. 8 g 脂 質 2 3. 1 g				エネルギー 8 5 9kcal たんぱく質 3 7. 4 g 脂 質 1 6. 2 g				エネルギー 8 4 9kcal たんぱく質 2 7. 3 g 脂 質 2 2. 2 g				エネルギー 7 8 1kcal たんぱく質 3 4. 5 g 脂 質 1 6. 9 g				エネルギー 8 0 1kcal たんぱく質 3 3. 3 g 脂 質 2 1. 6 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="12">小変 えびかに</td></tr><tr><td>黄</td><td>煮干し(干し)</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>30g</td><td rowspan="12">卵</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td><td rowspan="12">えびかに</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>柚子(果汁)</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">④</td><td>赤</td><td>かつおぶし(備用)</td><td>0.6g</td><td rowspan="12">えびかに</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>				①	赤	豚肉	60g	小変 えびかに	黄	煮干し(干し)	2g	水	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	15g	黄	サラダ油(備用)	1g	黄	しょうが	2g	黄	砂糖	1g	料理酒	3g	みりん	2g	こいししょうゆ	5g	②	赤	鶏卵	30g	卵	赤	鶏挽肉	15g	赤	とうふ	15g	緑	みつば	2g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	黄	砂糖	1.2g	塩	0.3g	うすおしょうゆ	1.5g	緑	だいこん	40g	塩	0.4g	黄	砂糖	1.5g	塩	0.2g	③	緑	だいこん	40g	えびかに	塩	0.4g	黄	砂糖	1.5g	塩	0.2g	酢	2.5g	緑	柚子(果汁)	0.5g	④	赤	かつおぶし(備用)	0.6g	えびかに	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみのり	2g	黄	砂糖	0.5g	料理酒	1g	みりん	3g	こいししょうゆ	3g	水	20g	<table><tr><td rowspan="12">深皿</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>セロリ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td><td rowspan="12">卵 小変</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">④</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td><td rowspan="12">★</td></tr></table>				深皿	赤	豚肉	25g	★	緑	しょうが	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	緑	トマト(缶)	10g	緑	グリンピース(缶)	5g	緑	セロリ	3g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	塩	0.3g	こいししょうゆ	1g	ローレル	0.01g	①	赤	チキンカツ	50g	卵 小変	黄	油(菜種)	5g	③	緑	ブロッコリー(缶)	25g	★	緑	コーン(冷)	10g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	④	緑	キャベツ	30g	★	塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	うすおしょうゆ	0.2g	②	緑	りんご	1/4コ	★	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.7g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">①</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>35g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>4g</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>水</td><td>25g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">④</td><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>酢</td><td>3g</td></tr></table>				①	赤	鮭	60g	★	料理酒	1.4g	塩	0.7g	①	緑	ブロッコリー(缶)	30g	★	塩	0.3g	②	赤	鶏肉	35g	★	こんにゃく	20g	緑	ごぼう	20g	緑	にんじん	20g	緑	れんこん	15g	緑	三度豆(冷)	8g	黄	砂糖	4g	うすおしょうゆ	2.5g	こいししょうゆ	2.5g	赤	けずりぶし	0.6g	水	25g	③	黄	さつまいも	30g	★	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぷん	1.5g	塩	0.5g	黄	油(菜種)	4g	④	緑	もやし	30g	★	塩	0.3g	黄	砂糖	2g	酢	3g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑</td><td>マーマレード</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1.3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>10g</td><td rowspan="12">小変</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">⑤</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>				①	赤	鶏肉	70g	★	塩	0.2g	こしょう	0.02g	緑	マーマレード	8g	緑	にんにく	0.4g	こいししょうゆ	3g	料理用油(白)	1.3g	②	黄	スパゲッティ	10g	小変	塩	0.1g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	赤	ベーコン	5g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	ケチャップ	7g	③	緑	だいこん	40g	★	緑	きゅうり	10g	塩	0.1g	黄	マヨネーズ	1袋	黄	さつまいも	35g	黄	砂糖	2.5g	黄	バター	1.5g	水	15g	⑤	緑	キャベツ	30g	★	緑	コーン(冷)	10g	塩	0.3g	こしょう(白)	0.02g	黄	コンソメの素	1.8g	水	150g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="12">卵</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td><td rowspan="12">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>35g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>30g</td><td rowspan="12">えびかに</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>35g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">④</td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>1.3g</td></tr></table>				①	赤	牛肉	30g	卵	料理酒	0.9g	赤	鶏卵	50g	緑	たまねぎ	50g	緑	にんじん	10g	緑	青ねぎ	5g	黄	砂糖	3g	みりん	1g	うすおしょうゆ	4g	こいししょうゆ	4g	赤	だしこんぶ	0.2g	赤	けずりぶし	0.7g	②	赤	けずりぶし	0.7g	えび	水	35g	②	赤	ちくわ(小)	30g	えびかに	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	でんぷん	2g	塩	0.2g	黄	油(菜種)	4g	③	緑	ほうれん草	35g	★	塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g	こいししょうゆ	1.2g	赤	かつおぶし(備用)	0.3g	水	5g	④	緑	れんこん	30g	★	黄	サラダ油(備用)	0.2g	黄	砂糖	0.9g	みりん	0.4g	こいししょうゆ	1.3g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>35g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かつお(白)油</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>30g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>35g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かつお(白)油</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>30g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="12">乳 小変</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう(粗挽)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>トンカツソース</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>8g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>30g</td><td rowspan="12">乳 小変 卵</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ミックス海そう</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>緑</td><td>みかん</td><td>1/2コ</td><td rowspan="12">★</td></tr></table>				①	赤	鶏肉	35g	★	料理用油(白)	0.7g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	かつお(白)油	20g	緑	コーン(冷)	10g	緑	にんじん	10g	緑	むき枝豆(冷)	7g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	塩	0.3g	こしょう(白)	0.01g	赤	牛乳	30g	⑤	赤	鶏肉	35g	★	料理用油(白)	0.7g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	かつお(白)油	20g	緑	コーン(冷)	10g	緑	にんじん	10g	緑	むき枝豆(冷)	7g	黄	サラダ油(備用)	0.5g	塩	0.3g	こしょう(白)	0.01g	赤	牛乳	30g	①	赤	豚肉	40g	乳 小変	料理用油(白)	1.2g	塩	0.2g	こしょう(粗挽)	0.02g	黄	小麦粉(薄力)	6g	ウスターソース	2g	トンカツソース	7g	黄	パン粉	8g	③	緑	ブロッコリー(缶)	30g	乳 小変 卵	塩	0.2g	黄	サラダ油(備用)	0.2g	こいししょうゆ	0.3g	赤	ミックス海そう	6g	緑	キャベツ	40g	塩	0.4g	酢	2.5g	こいししょうゆ	2g	②	緑	みかん	1/2コ	★	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>8g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>酢</td><td>7g</td><td rowspan="12">小変</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>7g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>6.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>黄</td><td>マカロニ(棒)</td><td>8g</td><td rowspan="12">小変</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>25g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">④</td><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>38g</td><td rowspan="12">★</td></tr></table>				①	赤	豚肉	45g	★	緑	しょうが	0.8g	料理酒	1.2g	こいししょうゆ	1.5g	黄	でんぷん	6g	黄	油(菜種)	4g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	20g	緑	干しいたけ	1g	黄	サラダ油(備用)	2g	黄	砂糖	8g	②	酢	7g	小変	こいししょうゆ	7g	ケチャップ	6.5g	黄	でんぷん	2.5g	水	15g	②	黄	マカロニ(棒)	8g	小変	塩	0.1g	緑	きゅうり	20g	塩	0.2g	緑	キャベツ	20g	塩	0.2g	緑	コーン(冷)	10g	塩	0.1g	こしょう	0.02g	黄	マヨネーズ	1袋	③	緑	チンゲンサイ	25g	★	緑	もやし	15g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	こいししょうゆ	0.5g	④	緑	パインアップル缶詰	38g	★	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>1袋</td><td rowspan="12">えびかに</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつお(白)油</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>6g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td><td rowspan="12">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>25g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>黄</td><td>さといも(缶)</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>20g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">⑤</td><td>黄</td><td>ふ(白玉)</td><td>2.5g</td><td rowspan="12">小変</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>				①	赤	鶏肉	50g	★	うすおしょうゆ	1.5g	料理酒	1.5g	緑	ごぼう	30g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	干しいたけ	1g	赤	かつおぶし	0.8g	赤	こんぶ	0.5g	黄	砂糖	0.6g	みりん	2g	塩	0.2g	こいししょうゆ	2.5g	②	赤	きざみのり	1袋	えびかに	赤	かつお(白)油	30g	赤	ちくわ	20g	緑	にんじん	20g	緑	れんこん	30g	こんにゃく	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	砂糖	1g	みりん	1g	塩	0.3g	赤	赤みそ	6g	②	赤	けずりぶし	0.6g	えび	水	25g	③	黄	さといも(缶)	30g	★	黄	でんぷん	3g	黄	油(菜種)	3g	塩	0.3g	④	緑	小松菜	20g	★	塩	2g	緑	はくさい	20g	塩	0.2g	こいししょうゆ	2g	⑤	黄	ふ(白玉)	2.5g	小変	赤	乾燥わかめ	0.5g	塩	0.4g	うすおしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g	水	150g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>まだら</td><td>50g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td rowspan="12">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">③</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>35g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2.3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="12">④</td><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>46g</td><td rowspan="12">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこんおろし</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>うすおしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>				①	赤	まだら	50g	★	塩	0.4g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	でんぷん	1g	黄	油(菜種)	8g	②	赤	豚肉	30g	★	料理酒	0.9g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	たけのこ(缶)	15g	緑	三度豆(冷)	10g	緑	干しいたけ	1g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	黄	砂糖	1g	塩	0.3g	うすおしょうゆ	2g	③	赤	けずりぶし	0.5g	えび	水	20g	③	緑	ブロッコリー(缶)	35g	★	塩	0.3g	黄	いりごま(白)	0.9g	黄	砂糖	1.2g	こいししょうゆ	2.3g	④	緑	みかん缶詰	46g	★	赤	とうふ(冷)	20g	緑	だいこんおろし	40g	塩	0.3g	うすおしょうゆ	5g	黄	でんぷん	2.5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g	水	150g
①	赤	豚肉	60g		小変 えびかに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	黄	煮干し(干し)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(備用)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	赤	鶏卵	30g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤	とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	うすおしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑	だいこん	40g	えびかに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	柚子(果汁)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	④	赤	かつおぶし(備用)		0.6g	えびかに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		緑	干しいたけ		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		赤	きざみのり		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	砂糖		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こいししょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
深皿		赤	豚肉	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	グリンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	セロリ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤	チキンカツ	50g	卵 小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	③	緑	ブロッコリー(缶)		25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		緑	コーン(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	サラダ油(備用)		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		④	緑		キャベツ		30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			黄		砂糖		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			ワインビネガー		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすおしょうゆ			0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②			緑	りんご	1/4コ		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	①		赤	鮭	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
			料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			①	緑	ブロッコリー(缶)				30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		②		赤	鶏肉			35g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
				緑	ごぼう			20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				緑	にんじん			20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				緑	れんこん			15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				緑	三度豆(冷)			8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄				砂糖	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすおしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	けずりぶし			0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
③	黄		さつまいも	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	でんぷん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	④	緑	もやし	30g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		①	赤	鶏肉			70g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑			マーマレード	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑			にんにく	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいししょうゆ			3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
料理用油(白)			1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②			黄	スパゲッティ	10g		小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤		ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑		たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	③	緑	だいこん	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑		きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		さつまいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		バター	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
⑤		緑	キャベツ	30g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	コンソメの素	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	①	赤	牛肉	30g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		赤	鶏卵	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	青ねぎ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
うすおしょうゆ		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こいししょうゆ		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤		けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	赤	けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	②	赤	ちくわ(小)		30g	えびかに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		黄	小麦粉(薄力)		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	でんぷん		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		黄	油(菜種)		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		③	緑		ほうれん草		35g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			黄		砂糖		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			こいししょうゆ		1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			赤		かつおぶし(備用)		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
水			5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
④			緑	れんこん	30g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄		サラダ油(備用)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄		砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	みりん		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こいししょうゆ		1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	①		赤	鶏肉	35g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		料理用油(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	かつお(白)油	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑		むき枝豆(冷)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう(白)		0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		牛乳	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
⑤	赤	鶏肉	35g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理用油(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	かつお(白)油	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	むき枝豆(冷)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	牛乳	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
①	赤	豚肉	40g	乳 小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	料理用油(白)	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう(粗挽)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	トンカツソース	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	パン粉	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	③	緑	ブロッコリー(缶)		30g	乳 小変 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		黄	サラダ油(備用)		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		こいししょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤		ミックス海そう	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑		キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩		0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酢		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こいししょうゆ		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②		緑	みかん	1/2コ	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		①	赤	豚肉			45g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			緑	しょうが			0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理酒		1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こいししょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		でんぷん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄		油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑		たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑		ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑		干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄		サラダ油(備用)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄	砂糖		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	酢	7g	小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こいししょうゆ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ケチャップ	6.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	でんぷん		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	②	黄		マカロニ(棒)	8g	小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑		きゅうり	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑		キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑		コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう		0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
③		緑	チンゲンサイ	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		緑	もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいししょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	④	緑	パインアップル缶詰	38g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		①	赤	鶏肉			50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			うすおしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			緑	ごぼう			30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			緑	たけのこ(缶)			10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑			干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤			かつおぶし	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤			こんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄			砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん			2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩			0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
②	赤	きざみのり	1袋	えびかに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	赤	かつお(白)油	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤	ちくわ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	赤みそ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	②	赤	けずりぶし		0.6g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③		黄	さといも(缶)	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		④	緑	小松菜			20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			緑	はくさい			20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			⑤	黄			ふ(白玉)		2.5g	小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤			乾燥わかめ		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩			0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うすおしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤	だしこんぶ			0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	けずりぶし			2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
①	赤	まだら		50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	小麦粉(薄力)		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	でんぷん		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	油(菜種)		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	②	赤	豚肉	30g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄		サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
うすおしょうゆ		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③		赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	③	緑	ブロッコリー(缶)	35g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		黄	いりごま(白)	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		こいししょうゆ	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		④	緑	みかん缶詰			46g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			赤	とうふ(冷)			20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			緑	だいこんおろし			40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			うすおしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
黄			でんぷん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤			だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
赤	けずりぶし		2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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

中学校給食は、一度申込みと申込みが自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から16日までにお手続きをさせていただきます。

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。

