



平成 27 年 11 月分 大阪市中学校給食献立表

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

…アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こい口しょうゆ、うす口しょうゆは、小麦を使用

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

- ・アレルゲンの「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。

※アレルゲン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

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

17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
豚内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 ボイルブロッコリー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 スペグッティナポリタン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 ちくわの磯辯揚げ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 チング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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【17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。	【18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。	【20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)を含みます。	【24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、調味料で味つけした後、鶏卵でじとしたものを米飯にのせて食べることができます。	【27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。	【30日(月)】みぞれ汁 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 783kcal たんぱく質 36.5g 脂 質 21.7g	エネルギー 866kcal たんぱく質 29.3g 脂 質 27.0g	エネルギー 786kcal たんぱく質 37.2g 脂 質 16.5g	エネルギー 832kcal たんぱく質 32.8g 脂 質 20.5g	エネルギー 810kcal たんぱく質 31.8g 脂 質 23.1g	エネルギー 859kcal たんぱく質 37.4g 脂 質 16.2g	エネルギー 849kcal たんぱく質 27.3g 脂 質 22.2g	エネルギー 781kcal たんぱく質 34.5g 脂 質 16.9g	エネルギー 801kcal たんぱく質 33.3g 脂 質 21.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
① <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 番号和風だし</td><td>2g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 しょうが</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅうゆ</td><td>5g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	60g	小麦	黄 番号和風だし	2g	小麦	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(醸)	1g		黄 しょうが	2g		黄 砂糖	1g		料理酒	3g		みりん	2g		こいのしゅうゆ	5g		② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>25g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 しょうが</td><td>0.5g</td><td>★</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 グリーンピース(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 セロリー</td><td>3g</td><td>★</td></tr><tr><td>黄 キーマカツ(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏卵</td><td>30g</td><td>卵</td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>1.4g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	25g	小麦	黄 しょうが	0.5g	★	水	30g		黄 じゃがいも	30g	★	緑 たまねぎ	40g	★	緑 ブロッコリー(冷)	30g		緑 にんじん	15g		緑 トマト(缶)	10g		緑 グリーンピース(冷)	5g		緑 セロリー	3g	★	黄 キーマカツ(醸)	0.5g		塩	0.3g		赤 鶏卵	30g	卵	赤 鶏肉	60g		黄 料理酒	1.4g		水	30g		黄 塩	0.7g		③ <table border="1"><tr><td>赤 鮭</td><td>70g</td><td>卵</td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 マーマレード</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>黄 料理酒</td><td>1.3g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 スパゲッティ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 ごぼう</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ピーマン</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ベーコン</td><td>5g</td><td>卵</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>黄 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 トマト(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>赤 こいのしゅうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>えび</td></tr><tr><td>赤 ピーマン</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>赤 トマト(缶)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>赤 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>赤 こいのしゅうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>えび</td></tr><tr><td>赤 ピーマン</td><td>1</td></tr></table>	赤 鮭	70g	卵	黄 料理酒	0.2g		水	30g		黄 塩	0.02g		黄 じゃがいも	40g	★	緑 マーマレード	8g		緑 にんにく	0.4g		緑 トマト(缶)	30g		赤 鶏肉	35g		黄 料理酒	1.3g		水	30g		黄 塩	0.3g		赤 スパゲッティ	10g		黄 塩	0.1g		水	30g		黄 ごぼう	20g		緑 にんじん	10g		赤 ピーマン	15g		黄 サラダ油(醸)	1g		水	30g		黄 塩	0.3g		赤 ベーコン	5g	卵	黄 砂糖	3g		水	30g		黄 にんじん	20g		赤 トマト(缶)	10g		赤 にんじん	15g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	10g		赤 トマト(缶)	8g		赤 にんじん	20g		赤 こいのしゅうゆ	4g		赤 みりん	1g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	赤 ピーマン	1
赤 豚肉	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 番号和風だし	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
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(醸)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 豚肉	25g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 しょうが	0.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 じゃがいも	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 たまねぎ	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ブロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 グリーンピース(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 セロリー	3g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 キーマカツ(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 鶏卵	30g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 鮭	70g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 料理酒	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 塩	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 じゃがいも	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 マーマレード	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 にんにく	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 トマト(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 鶏肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 料理酒	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 スパゲッティ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 サラダ油(醸)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 ベーコン	5g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 トマト(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 こいのしゅうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ピーマン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								