

平成 2 8 年 1 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



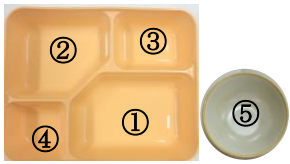
米飯 2 2 0 g、牛乳 2 0 0 ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

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

大阪市教育局事務局

8 日(金)			1 2 日(火)			1 3 日(水)			1 4 日(木)			1 5 日(金)			1 8 日(月)			1 9 日(火)			2 0 日(水)													
【正月の行事献立】 手巻きごはん 鶏肉のてり焼き①、錦糸卵④ はくさいの即席づけ① ツナと小松菜の炒めもの② 雑煮⑤ 白玉もち③			鶏肉のマヨネーズ焼き① 野菜ソテー② さつまいものバター煮③ キャベツのピクルス④			ミンチカツカレーライス (深皿) ミンチカツ① ブロッコリー④ だいこんのドレッシングあえ③ みかん②			豚肉の辛味揚げ① 中華煮② キャベツとピーマンの炒めもの③ りんご缶詰④			鯖のみそ煮① てんぷら② (さつまいも、れんこん) ひじきの煮もの③ 水菜のおひたし④ すまし汁⑤			八宝菜⑤ うずら卵④ 大学いも① 春雨サラダ③ みかん②			鶏肉のソース焼き① 洋風煮② ブロッコリー④ マッシュポテト③			牛すき丼① 千草焼き② 小松菜のおひたし③ パインアップル缶詰④ かす汁⑤													
【 8 日(金) 】 3学期最初の給食は「手巻きごはん」です。手巻き用のりに米飯をのせ、好きな具材をおき、適宜マヨネーズをかけて巻いて食べましょう。						「雑煮」は1年の無事を祈り、正月に食べる伝統的な料理です。食べるときに副食容器に入った「白玉もち」を入れて食べましょう。「白玉もち」は「雑煮」と同じ調味料で味つけしています。			【 1 3 日(水) 】ミンチカツカレーライス 「ミンチカツカレーライス」は食べるときに副食容器に入っている「ミンチカツ」をのせ、塩ゆでした「ブロッコリー」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。						【 1 8 日(月) 】 「八宝菜」は保温食缶で届けます。						【 1 9 日(火) 】 食べるときに副食容器に入った「うずら卵」を入れて食べましょう。「うずら卵」は「八宝菜」を「洋風煮」に加えて食べましょう。						【 2 0 日(水) 】 「牛すき丼」の具は副食容器に入って届けます。米飯にのせて食べることができます。							
エネルギー 8 4 2 kcal たんぱく質 3 7 . 7 g 脂 質 2 2 . 1 g			エネルギー 7 9 4 kcal たんぱく質 3 1 . 9 g 脂 質 2 1 . 1 g			エネルギー 8 4 0 kcal たんぱく質 2 5 . 7 g 脂 質 2 5 . 9 g			エネルギー 7 9 7 kcal たんぱく質 3 2 . 5 g 脂 質 2 0 . 5 g			エネルギー 8 2 5 kcal たんぱく質 3 0 . 1 g 脂 質 2 2 . 1 g			エネルギー 8 3 9 kcal たんぱく質 2 5 . 8 g 脂 質 2 0 . 9 g			エネルギー 7 7 4 kcal たんぱく質 3 5 . 5 g 脂 質 1 6 . 2 g			エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 4 . 1 g 脂 質 2 2 . 2 g													
①	赤	鶏肉	60g	①	赤	鶏肉	70g	①	赤	牛肉	30g	①	赤	鶏肉	70g	①	赤	牛肉	30g															
	塩	0.1g	塩		0.4g	赤こんにゃく	20g		赤	鶏肉	70g		赤	鶏肉	70g		赤	鶏肉	70g	赤	鶏肉	70g												
	さんしょう	0.02g	こしょう		0.05g	はくさい	45g		はくさい	45g	はくさい		45g	はくさい	45g		はくさい	45g	はくさい	45g	はくさい	45g												
	緑	白ねぎ	20g		こいロしょうゆ	1g	たまねぎ		30g	たまねぎ	30g		たまねぎ	30g	たまねぎ		30g	たまねぎ	30g	たまねぎ	30g	たまねぎ	30g											
	黄	サラダ油(濃製)	0.4g		黄	小麦粉(薄力)	8g		黄	小麦粉(薄力)	8g		黄	小麦粉(薄力)	8g		黄	小麦粉(薄力)	8g	黄	小麦粉(薄力)	8g	黄	小麦粉(薄力)	8g									
	黄	砂糖	1g		黄	マヨネーズ	10g		黄	マヨネーズ	10g		黄	砂糖	3g		黄	砂糖	3g	黄	砂糖	3g	黄	砂糖	3g	黄	砂糖	3g						
	みりん	3g	黄		パン粉	10g	黄		パン粉	10g	黄		みりん	1g	黄		みりん	1g	黄	みりん	1g	黄	みりん	1g	黄	みりん	1g							
	うすロしょうゆ	3g	黄		バター	1.5g	黄		バター	1.5g	黄		うすロしょうゆ	0.5g	黄		うすロしょうゆ	0.5g	黄	うすロしょうゆ	0.5g	黄	うすロしょうゆ	0.5g	黄	うすロしょうゆ	0.5g	黄	うすロしょうゆ	0.5g				
	黄	でんぷん	0.3g		緑	ほうれん草	30g		緑	ほうれん草	30g		緑	トンカツソース	10g		緑	トンカツソース	10g	緑	トンカツソース	10g	緑	トンカツソース	10g	緑	トンカツソース	10g	緑	トンカツソース	10g			
	④	赤	錦糸卵(冷)		15g	塩	0.3g		塩	0.3g	塩		0.3g	塩	0.3g		塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g		
	緑	はくさい	35g		緑	たまねぎ	40g		緑	たまねぎ	40g		緑	こいロしょうゆ	4g		緑	こいロしょうゆ	4g	緑	こいロしょうゆ	4g	緑	こいロしょうゆ	4g	緑	こいロしょうゆ	4g	緑	こいロしょうゆ	4g	緑	こいロしょうゆ	4g
	緑	きゅうり	5g		緑	にんじん	20g		緑	にんじん	20g		緑	中辛スープの素	0.5g		緑	中辛スープの素	0.5g	緑	中辛スープの素	0.5g	緑	中辛スープの素	0.5g	緑	中辛スープの素	0.5g	緑	中辛スープの素	0.5g	緑	中辛スープの素	0.5g
	緑	にんじん	10g		黄	サラダ油(濃製)	0.5g		黄	サラダ油(濃製)	0.5g		黄	水	50g		黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g
	塩	0.3g	黄		パン粉	10g	黄		パン粉	10g	黄		水	50g	黄		水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	
	うすロしょうゆ	0.5g	黄		バター	1.5g	黄		バター	1.5g	黄		水	50g	黄		水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	
	②	赤	ササゲ(濃製)		15g	塩	0.3g		塩	0.3g	塩		0.3g	塩	0.3g		塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g	塩	0.3g
緑	小松菜	30g	黄	マヨネーズ	10g	黄	マヨネーズ	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g					
黄	サラダ油(濃製)	0.3g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g					
塩	0.1g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g			
こいロしょうゆ	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g			
③	赤	手巻き用のり	1 袋	黄	マヨネーズ	10g	黄	マヨネーズ	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g				
黄	マヨネーズ	1 袋	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
③	黄	白玉もち	24g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	
赤	白みそ	1.3g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
赤	赤みそ	0.7g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
赤	だしこんぶ	0.06g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
赤	けずりぶし	0.23g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
水	15g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g			
黄	でんぷん	1g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
⑤	黄	さといも(冷)	25g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	
緑	だいこん	25g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
緑	金時にんじん	10g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
赤	白みそ	13g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
赤	赤みそ	7g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
赤	だしこんぶ	0.6g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
赤	けずりぶし	2.3g	黄	パン粉	10g	黄	パン粉	10g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g		
水	150g	黄	バター	1.5g	黄	バター	1.5g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g	黄	水	50g			

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。

《お問い合わせ先》
◇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

2 1 日(木)		2 2 日(金)		2 5 日(月)		2 6 日(火)		2 7 日(水)		2 8 日(木)		2 9 日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
糸よりの磯辺揚げ① 豚じゃが② 風呂吹きだいこん③ ほうれん草とはくさいのおひたし④		ハヤシライス (深皿) ブロッコリー④ さつまいものバター焼き① キャベツのドレッシングあえ③ りんご②		鮭の塩焼き① てんぷら② (ちくわ、れんこん) きんぴらごぼう③ ほうれん草のおひたし④ みそ汁⑤		タンドリーチキン① スパゲッティソテー② 小松菜のソテー③ みかん缶詰④		親子丼① ししゃものから揚げ② キャベツの即席づけ③ 金時豆の煮もの④ みそ汁⑤		酢豚① マカロニサラダ② チンゲンサイともやしのソテー③ パインアップル缶詰④		ポーククリームシチュー⑤ ブロッコリー④ 白身魚フライ① キャベツのサラダ③ いよかん②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
【 2 1 日(木)】  糸よりは白身の魚で、あっさりとした味をしています。紅色の体に6本の黄色の縦じまがあり、泳ぐ時に金の糸をねじるように見えるので、糸やりという名前がついたそうです。		【 2 2 日(金)】  牛肉を主材にしたハヤシライスは、食べるときに副食容器に入っている塩ゆでした「ブロッコリー」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。		【 2 6 日(火)】  小松菜は、東京の小松川の特産だったことから名付けられたそうです。寒さに強い野菜で、冬菜や雪菜とも呼ばれています。		【 2 7 日(水)】  ししゃもは骨ごと食べることができる魚です。カルシウムなどをたくさん摂ることができます。		【 2 9 日(金)】  食べるときに塩ゆでした「ブロッコリー」を「ポーククリームシチュー」に加えて食べましょう。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく質 3 0 . 1 g 脂 質 2 0 . 0 g		エネルギー 8 4 6 kcal たんぱく質 2 5 . 1 g 脂 質 2 2 . 3 g		エネルギー 7 9 9 kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 1 7 . 8 g		エネルギー 7 7 5 kcal たんぱく質 3 6 . 6 g 脂 質 1 7 . 3 g		エネルギー 8 1 4 kcal たんぱく質 3 4 . 1 g 脂 質 2 1 . 2 g		エネルギー 8 4 9 kcal たんぱく質 2 7 . 4 g 脂 質 2 2 . 4 g		エネルギー 8 5 0 kcal たんぱく質 3 1 . 9 g 脂 質 2 2 . 7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr></table>		①	赤	糸より	46g	★	緑	しょうが	0.5g		塩	0.3g		料理酒	1g		こいロしょうゆ	2g	黄	小麦粉(薄力)	8g	黄	でんぷん	2g	赤	青のり	0.5g	黄	油(菜種)	7g	②	赤	豚肉	25g	黄	じゃがいも	50g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		こいロしょうゆ	4g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	③	緑	だいこん	40g	赤	だしこんぶ	0.1g		水	30g	赤	赤みそ	4g	黄	砂糖	2g		みりん	0.5g	赤	だしこんぶ	0.3g	赤	けずりぶし	0.1g		水	2g	④	緑	ほうれん草	15g		塩	0.1g	緑	はくさい	25g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g		<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>80g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>ハヤシライスの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さつまいも</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>		深皿	赤	牛肉	40g	★		料理用油(白)	0.5g	緑	たまねぎ	80g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g		塩	0.3g		こしょう	0.01g	④		ローレル	0.01g		ハヤシライスの素	15g		水	150g	緑	ブロッコリー(冷)	30g		塩	0.3g	黄	さつまいも	50g		塩	0.1g	黄	バター	1g	③	緑	キャベツ	45g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(濃煎)	1g	黄	砂糖	1g		塩	0.1g		酢	3g		料理用油(白)	1g		こいロしょうゆ	0.5g	②	緑	りんご	1/4コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>つきこんにゃく</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鮭	60g	★		料理酒	2g		塩	0.5g	赤	ちくわ(小)	20g	緑	れんこん	25g	黄	小麦粉(薄力)	7g	黄	でんぷん	3g		塩	0.2g	黄	油(菜種)	4g	③	緑	ごぼう	30g		つきこんにゃく	10g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g	黄	砂糖	1.5g		こいロしょうゆ	3g	④	緑	ほうれん草	35g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.9g		こいロしょうゆ	1.8g	⑤	赤	とうふ(冷)	20g	黄	じゃがいも	30g	赤	乾燥わかめ	0.5g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ヨーグルト(無糖)</td><td>13g</td></tr><tr><td></td><td>カレー味の素</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>粉末チーズ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>みかん缶詰</td><td>42g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	80g	★		塩	0.3g		こしょう	0.03g	緑	にんにく	0.5g		カレー粉	0.4g	赤	ヨーグルト(無糖)	13g		カレー味の素	3.5g	赤	粉末チーズ	0.5g	黄	スパゲッティ	10g		塩	0.1g	②	赤	牛挽肉	5g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		ケチャップ	8g		ウスターソース	2g	③	赤	ベーコン	10g	緑	小松菜	40g	黄	サラダ油(濃煎)	0.2g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	0.5g	④	緑	みかん缶詰	42g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏卵</td><td>55g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>35g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ししゃも</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>金時豆</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	25g	★		料理酒	1g	赤	鶏卵	55g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	10g	緑	青ねぎ	8g	黄	砂糖	3g		みりん	1g		うすロしょうゆ	4g		こいロしょうゆ	4g	②	赤	だしこんぶ	0.2g	赤	けずりぶし	0.7g		水	35g	赤	ししゃも	20g	黄	でんぷん	6g	黄	油(菜種)	2g	緑	キャベツ	35g	緑	きゅうり	5g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.4g	④	赤	金時豆	6g	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g		水	15g	赤	とうふ(冷)	20g	緑	はくさい	40g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>7g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マカロニ(ゆ)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>38g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	45g	★	緑	しょうが	0.8g		料理酒	1.2g		こいロしょうゆ	1.5g	黄	でんぷん	6g	黄	油(菜種)	4g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	20g	緑	干しいたけ	1g	②	黄	サラダ油(濃煎)	2g	黄	砂糖	8g		酢	7g		こいロしょうゆ	7g		ケチャップ	6.5g	黄	でんぷん	2.5g		水	15g	黄	マカロニ(ゆ)	8g		塩	0.1g	緑	キャベツ	30g	③	緑	きゅうり	10g		塩	0.1g	緑	コーン(冷)	5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g	黄	マヨネーズ	8g	緑	チンゲンサイ	15g	緑	もやし	25g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.2g	④		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	1g		中華スープの素	0.5g	緑	パインアップル缶詰	38g	<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td></td><td>グリーン汁の素</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>牛乳</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>130g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白身魚フライ</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>③</td><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>いよかん</td><td>1/4コ</td></tr></table>		⑤	赤	豚肉	25g	★	黄	じゃがいも	30g	緑	だいこん	50g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	コーン(冷)	10g	緑	しめじ	5g	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g	④		グリーン汁の素	15g	赤	牛乳	20g		水	130g	緑	ブロッコリー(冷)	30g		塩	0.3g	赤	白身魚フライ	60g	黄	油(菜種)	6g	緑	キャベツ	40g	黄	砂糖	0.8g	③		ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.2g	②	緑	いよかん	1/4コ
①	赤		糸より	46g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑		しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄		小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄		でんぷん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤		青のり	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄		油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	②	赤	豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄		じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑		たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑		三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤		だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
③	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	赤みそ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	だしこんぶ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	けずりぶし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	④	緑	ほうれん草	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑		はくさい	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
深皿	赤	牛肉	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	たまねぎ	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	しめじ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④		ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ハヤシライスの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	ブロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	さつまいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	③	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄		サラダ油(濃煎)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②		緑	りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①		赤	鮭	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	③	緑	ごぼう	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		つきこんにゃく	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④		緑	ほうれん草	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			こいロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	⑤	赤	とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤		けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①		赤	鶏肉	80g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		カレー粉	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	ヨーグルト(無糖)	13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		カレー味の素	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	粉末チーズ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	スパゲッティ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	赤	牛挽肉	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	③	赤	ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑		小松菜	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		サラダ油(濃煎)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④		緑	みかん缶詰	42g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①		赤	鶏肉	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		赤	鶏卵	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	青ねぎ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	ししゃも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	でんぷん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	油(菜種)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		うすロしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④	赤	金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
①	赤	豚肉	45g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑	しょうが	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	でんぷん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	ピーマン	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
②	黄	サラダ油(濃煎)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	砂糖	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		酢	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ケチャップ	6.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	でんぷん	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	マカロニ(ゆ)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③	緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	マヨネーズ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	チンゲンサイ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	もやし	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	パインアップル缶詰	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	⑤	赤	豚肉	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑		しめじ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄		サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④		グリーン汁の素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	牛乳	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		水	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	ブロッコリー(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤	白身魚フライ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	③		ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
②	緑	いよかん	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

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

食育

1月21日(木) 風呂吹きだいこん

「風呂吹きだいこん」の“風呂”とは、人が浸かる浴槽のことではなく、漆を乾燥させるための漆器の貯蔵庫のことを言います。冬になると漆の乾きが悪く、漆器職人が困っていたところ、だいこんのゆで汁を吹き込んで乾かすとうまくいきました。その時に、ゆでただいこんが残ったので振る舞ったところ美味しいと評判になり、「風呂吹きだいこん」と名付けられたそうです。



選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込が自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から17日までにお手続きをしていただく必要があります。

手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。

