

平成28年1月分 大阪市中学校給食献立表



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

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

☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20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	ミニチカツカレーライス(深皿) ミニチカツ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	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 プロッコリー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」と同じ調味料で味づけしています。	【13日(水)】ミニチカツカレーライス 「ミニチカツカレーライス」は食べると、副食容器に入っている「ミニチカツ」をのせ、塩ゆでした「プロッコリー」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。	【18日(月)】 「八宝菜」は保温食缶で届きます。	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」と同じ調味料で味づけしています。	【19日(火)】 食べるときに塩ゆでした「プロッコリー」を「洋風煮」に加えて食べましょう。	【20日(水)】 「牛すき丼」の具は副食容器に届けて届きます。米飯にのせて食べることができます。
エネルギー 842kcal たんぱく質 37.7g 脂質 22.1g	エネルギー 794kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.1g	エネルギー 840kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.9g	エネルギー 797kcal たんぱく質 32.5g 脂質 20.5g	エネルギー 825kcal たんぱく質 30.1g 脂質 22.1g	エネルギー 839kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.9g	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.5g 脂質 16.2g	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.1g 脂質 22.2g
① 赤 鶏肉 60g 塩 0.1g さんしょう 0.02g 緑 白ねぎ 20g 黄 サラダ油(醸美) 0.4g 黄 砂糖 1g みりん 3g うす口しようゆ 3g 黄 でんぶん 0.3g ④ 赤 錦糸卵(冷) 15g 緑 はくさい 35g 緑 きゅうり 5g 緑 にんじん 10g 塩 0.3g うす口しようゆ 0.5g	① 赤 鶏肉 70g 塩 0.4g こしょう 0.05g 緑 にんにく 0.5g こい口しようゆ 1g 黄 じゃがいも 30g 黄 小麦粉(薄力) 8g 黄 マヨネーズ 10g ② 赤 ベーコン 5g 緑 ほうれん草 30g 塩 0.3g ③ 赤 たまねぎ 40g 緑 ローレル 0.01g 緑 たまねぎ 35g こい口しようゆ 1g 緑 チンゲンサイ 15g 緑 ウスターソース 1g 黄 カレールウの葉 15g 塩 0.3g 水 100g こしょう 0.03g ④ 赤 ミンチカツ 40g 黄 油(菜種) 4.5g ⑤ 赤 プロッコリー 25g 黄 塩 0.1g 黄 塩 0.3g ⑥ 赤 だいこん 45g 緑 コーン(冷) 5g 水 20g 黄 キャベツ 30g 黄 塩 0.3g 黄 醋 2g 黄 砂糖 0.5g 黄 ワインビネガー 0.8g 黄 塩 0.2g こしょう 0.01g 黄 うす口しようゆ 1g 黄 バター 1.5g 水 20g 黄 さといも(冷) 25g 緑 だいこん 25g 緑 金時にんじん 10g 赤 白みそ 13g 赤 赤みそ 7g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 豚肉 20g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.5g こい口しようゆ 1g 黄 トウバジン 0.2g 黄 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 黄 油(菜種) 6g ② 赤 鶏挽肉 10g 赤 あつあげ(冷) 30g 緑 たまねぎ 35g 黄 小麦粉(薄力) 8g ③ 赤 トマト(缶) 10g 赤 あつあげ(冷) 30g 緑 たまねぎ 35g 黄 でんぶん 2g 黄 油(菜種) 5g ④ 赤 ちくわ 5g 黄 砂糖 0.3g 黄 塩 0.6g 黄 中華スープの素 0.5g ⑤ 赤 ひじき 2.5g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 0.5g 黄 でんぶん 3g 水 50g 赤 うずら卵(缶) 23g 黄 塩 0.1g 黄 中華スープの素 0.2g 黄 でんぶん 1g 水 15g 黄 さといも 50g 黄 油(菜種) 4g 黄 はちみつ 5g 黄 砂糖 3g 黄 塩 0.1g 黄 こい口しようゆ 0.1g 黄 水 2g 黄 はるさめ 4g 緑 きゅうり 10g 緑 にんじん 10g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 1.5g 黄 塩 0.1g 黄 うす口しようゆ 0.5g 黄 バター 2g ⑥ 赤 乾燥わかめ 0.5g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 0.4g 黄 塩 0.1g 黄 うす口しようゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 鮯 60g 緑 しょうが 3g 黄 砂糖 3.5g 赤 みりん 1g 赤 赤みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 水 25g ② 赤 鮯 40g 緑 れんこん 20g 黄 小麦粉(薄力) 8g ③ 赤 鮯 40g 緑 たまねぎ 20g 黄 でんぶん 2g 黄 塩 0.2g 黄 油(菜種) 5g ④ 赤 ちくわ 5g 黄 砂糖 0.3g 黄 塩 0.6g 黄 中華スープの素 0.5g ⑤ 赤 ひじき 2.5g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 0.5g 黄 でんぶん 1g 水 15g 赤 うずら卵(缶) 23g 黄 塩 0.1g 黄 中華スープの素 0.2g 黄 でんぶん 1g 水 15g 黄 さといも 50g 黄 油(菜種) 4g 黄 はちみつ 5g 黄 砂糖 3g 黄 塩 0.1g 黄 こい口しようゆ 0.1g 黄 水 2g 黄 はるさめ 4g 緑 きゅうり 10g 緑 にんじん 10g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 1.5g 黄 塩 0.1g 黄 うす口しようゆ 0.5g 黄 バター 2g ⑥ 赤 乾燥わかめ 0.5g 緑 コーン(冷) 10g 黄 砂糖 0.4g 黄 塩 0.1g 黄 うす口しようゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 鶏肉 70g 塩 0.4g こしょう 0.04g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 緑 たけのこ(缶) 10g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 3g ② 赤 小麦粉(薄力) 5g 黄 トマトソース 10g 黄 ウスターソース 3g 黄 パン粉 10g ③ 赤 ベーコン 10g 緑 だいこん 50g 緑 にんじん 20g 緑 むき枝豆(冷) 5g 赤 うす口しようゆ 1.8g 赤 けずりぶし 0.5g 水 35g 赤 鮯卵 45g 赤 鶏挽肉 10g 緑 にんじん 10g 緑 干しこんぶ 0.5g 緑 青ねぎ 5g 黄 サラダ油(醸美) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 黄 塩 0.2g 黄 うす口しようゆ 0.5g 赤 かつおぶし 0.5g 緑 小松菜 40g 黄 じゃがいも 50g 黄 塩 0.4g 黄 こい口しようゆ 2g 黄 いりごま(白) 0.3g 黄 バジル缶詰 38g 赤 豚肉 10g 赤 うすあげ 3g 緑 だいこん 40g 緑 ごぼう 10g 緑 にんじん 10g 緑 酒かす 14g 緑 塩 0.2g 黄 うす口しようゆ 2.6g 赤 白みそ 5g 赤 赤みそ 1g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.1g 水 138g			

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

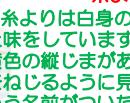


「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

◆ 献立内容等事業全般

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

21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
糸よりの磯辺揚げ① 豚じやが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) プロッコリー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 ししやものから揚げ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 プロッコリー④ 白身魚フライ① キャベツのサラダ③ いよかん②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
【21日(木)】  糸より 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本の黄色の線があり、泳ぐ時に金の糸をねじるように見えるので、糸よりという名前がついたそうです。	【22日(金)】 糸より 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本の黄色の線があり、泳ぐ時に金の糸をねじるように見えるので、糸よりという名前がついたそうです。 【22日(金)】 ハヤシライス 牛肉を主材にしたハヤシライスです。食べるときに副食容器に入っている塩ゆでした「プロッコリー」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。	【26日(火)】 小松菜 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。	【27日(水)】 「親子丼」は鶏肉や野菜をだし汁で煮、調味料で味つけした後、鶏卵でじたものを米飯にのせて食べることができます。	【29日(金)】 食べるときに塩ゆでした「プロッコリー」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 789 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 20.0 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 22.3 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 17.8 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 36.6 g 脂 質 17.3 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 21.2 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.4 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 22.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
① <table border="1"><tr><td>赤 糸より</td><td>46g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>8g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 青のり</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td><td></td></tr></table>	赤 糸より	46g	★	緑 しょうが	0.5g		塩	0.3g		料理酒	1g		こいのしゅ	2g		黄 小麦粉(薄力)	8g	小麦	黄 でんぶん	2g		赤 青のり	0.5g		黄 油(菜種)	7g		② <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 料理用ワコン(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>80g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>5g</td><td>★</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>ハヤシソース</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr><tr><td>緑 プロッコリー(薄)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>50g</td><td>★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td>乳</td></tr><tr><td>黄 バター</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>45g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr></table>	赤 牛肉	40g		緑 料理用ワコン(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(醸美)	0.5g		トマトピューレ	5g		ケチャップ	8g		塩	0.3g		こしょう	0.01g		ローレル	0.01g		ハヤシソース	15g	乳 小麦	水	150g		緑 プロッコリー(薄)	30g		塩	0.3g		黄 さつまいも	50g	★	塩	0.1g	乳	黄 バター	1g		緑 キャベツ	45g		緑 コーン(冷)	5g		黄 サラダ油(醸美)	1g		黄 砂糖	1g		みりん	0.5g		こいのしゅ	4g		赤 だしこんぶ	0.1g		赤 けずりぶし	0.5g	えび	水	30g		③ <table border="1"><tr><td>赤 鮭</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>赤 料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ちくわ(小)</td><td>20g</td><td>えび かに</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>25g</td><td>★ 小麦</td></tr><tr><td>赤 ヨーグルト(醸)</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>30g</td><td>★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 牛挽肉</td><td>5g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>10g</td><td>★</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 さつまいも</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ウスターソース</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>20g</td><td>卵 乳</td></tr><tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td><td></td></tr><tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>	赤 鮭	60g		赤 料理酒	2g		塩	0.5g		こしょう	0.03g		赤 ちくわ(小)	20g	えび かに	緑 れんこん	25g	★ 小麦	赤 ヨーグルト(醸)	7g		黄 でんぶん	3g		塩	0.2g		黄 油(菜種)	4g		緑 ごぼう	30g	★	塩	0.1g		赤 牛挽肉	5g	乳 小麦	緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸美)	0.5g		緑 にんじん	20g		黄 砂糖	1.5g		こいのしゅ	3g		緑 ピーマン	10g	★	黄 サラダ油(醸美)	0.5g		赤 さつまいも	35g		塩	0.3g		黄 砂糖	0.9g		こいのしゅ	1.8g		緑 ウスターソース	2g		赤 とうふ(冷)	20g	卵 乳	黄 ジャガイモ	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	えび	水	150g		④ <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td>★</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ヨーグルト(醸)</td><td>13g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>カレルウの素</td><td>3.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 粉末チーズ</td><td>0.5g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>10g</td><td>★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 牛挽肉</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>10g</td><td>★</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸美)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>35g</td><td></td></tr></table>	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(醸)	13g	乳 小麦	カレルウの素	3.5g		塩	0.2g		赤 粉末チーズ	0.5g	乳 小麦	黄 スパゲッティ	10g	★	塩	0.1g		赤 牛挽肉	5g		緑 にんじん	10g		黄 サラダ油(醸美)	0.5g		緑 にんじん	20g		黄 砂糖	1.5g		こいのしゅ	3g		緑 ピーマン	10g	★	黄 サラダ油(醸美)	0.5g		黄 さつまいも	35g		塩	0.3g		赤 だしこんぶ	0.2g		赤 けずりぶし	0.7g	えび	水	35g		⑤ <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>赤 雞卵</td><td>55g</td><td>卵</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>緑 青ねぎ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>けすりしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ししゃも</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>うすりしょうゆ</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 金時豆</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄 マカロニ(洋)</td><td>8g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>うすりしょうゆ</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td>赤 金時豆</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>こいのしゅ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>赤 マヨネーズ</td><td>8g</td><td>小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>赤 白身魚フライ</td><td>60g</td><td>小麦 鮮</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ワインビネガー</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 うすりしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 いよかん</td><td>1/4コ</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 バイオラ(缶詰)</td><td>38g</td><td></td></tr></table>	赤 鶏肉	25g		塩	1g		赤 雞卵	55g	卵	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		けすりしょうゆ	4g		こいのしゅ	4g		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 でんぶん	6g		黄 油(菜種)	2g		緑 キャベツ	35g		緑 きゅうり	5g		塩	0.2g		うすりしょうゆ	0.4g		赤 金時豆	6g		黄 砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいのしゅ	1g		水	15g		黄 マカロニ(洋)	8g	小麦	塩	0.1g		緑 キャベツ	30g		緑 きゅうり	10g		塩	0.1g		黄 油(菜種)	2g		緑 キャベツ	35g		緑 きゅうり	5g		塩	0.2g		うすりしょうゆ	0.4g		赤 金時豆	6g		黄 砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいのしゅ	1g		水	15g		赤 マヨネーズ	8g	小麦	塩	0.1g		緑 キャベツ	15g		赤 白身魚フライ	60g	小麦 鮮	黄 油(菜種)	6g		緑 キャベツ	40g		黄 砂糖	0.8g		赤 ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g		黄 うすりしょうゆ	0.2g		赤 いよかん	1/4コ	乳 小麦	緑 バイオラ(缶詰)	38g		⑥ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>45g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 雞卵</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 干ししいたけ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>赤 酢</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>黄 うすりしょうゆ</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td>赤 牛乳</td><td>20g</td><td>乳</td></tr><tr><td>水</td><td>130g</td><td></td></tr><tr><td>緑 プロッコリー(薄)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 白身魚フライ</td><td>60g</td><td>小麦 鮮</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ワインビネガー</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 うすりしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 いよかん</td><td>1/4コ</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 バイオラ(缶詰)</td><td>38g</td><td></td></tr></table>	赤 豚肉	45g	★	緑 しょうが	0.8g		塩	1.2g		赤 雞卵	1.5g		緑 たまねぎ	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 干ししいたけ	1g		黄 サラダ油(醸)	2g		黄 砂糖	8g		赤 酢	7g		黄 うすりしょうゆ	7g		赤 牛乳	20g	乳	水	130g		緑 プロッコリー(薄)	30g		塩	0.3g		赤 白身魚フライ	60g	小麦 鮮	黄 油(菜種)	6g		緑 キャベツ	40g		黄 砂糖	0.8g		赤 ワインビネガー	0.6g		塩	0.2g		黄 うすりしょうゆ	0.2g		赤 いよかん	1/4コ	乳 小麦	緑 バイオラ(缶詰)	38g	
赤 糸より	46g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 小麦粉(薄力)	8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 でんぶん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 青のり	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 料理用ワコン(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(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ハヤシソース	15g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 プロッコリー(薄)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 さつまいも	50g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 サラダ油(醸美)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 鮭	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 ちくわ(小)	20g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 れんこん	25g	★ 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ヨーグルト(醸)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 ごぼう	30g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 牛挽肉	5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 ピーマン	10g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 さつまいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 とうふ(冷)	20g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 ジャガイモ	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	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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(醸)	13g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カレルウの素	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 粉末チーズ	0.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 スパゲッティ	10g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 牛挽肉	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 ピーマン	10g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(醸美)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 さつまいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 けずりぶし	0.7g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 雞卵	55g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けすりしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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 でんぶん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 油(菜種)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすりしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 マカロニ(洋)	8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 油(菜種)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
うすりしょうゆ	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 金時豆	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
こいのしゅ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 マヨネーズ	8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 キャベツ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 白身魚フライ	60g	小麦 鮮																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 うすりしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 いよかん	1/4コ	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 バイオラ(缶詰)	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 豚肉	45g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 しょうが	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 雞卵	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 たまねぎ	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 干ししいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 サラダ油(醸)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 酢	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 うすりしょうゆ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 牛乳	20g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 プロッコリー(薄)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 白身魚フライ	60g	小麦 鮮																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
黄 うすりしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
赤 いよかん	1/4コ	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 バイオラ(缶詰)	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そ

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」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。

