






平成 2 8 年 3 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表



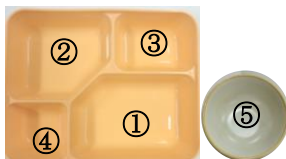
米飯 220g、牛乳 200ml は、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

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

大阪市教育局事務局

1 日(火)		2 日(水)		3 日(木)		4 日(金)		7 日(月)		8 日(火)		9 日(水)		1 0 日(木)		1 1 日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
みそカツ① 赤平天と野菜の煮もの② キャベツとコーンのサラダ③ はくさいとほうれん草のおひたし④		マーボー豆腐⑤ 焼きそば① 揚げシューマイ③ ボイルブロッコリー④ はっさく②		三色どんぶり 鮭そぼろ、ほうれん草① 錦糸卵④ 菜の花とちくわのてんぷら② だいこんの酢のもの③ ゼリー		じゃごごはん④ 鶏肉の塩焼き① ちくわとじゃがいもの煮もの② はくさいの酢のもの③ 豚汁⑤		チキンカツ① ボイルブロッコリー① スパゲッティソテー② キャベツのドレッシングあえ③ いちご④ ポタージュ⑤		鯛のてり焼き① 一口がんもと野菜のみそ煮② ふかしいも③ 小松菜のおひたし④		ハンバーグカレーライス(深皿) ハンバーグ① ブロッコリー④ れんこんサラダ③ 清見オレンジ② はっ酵乳		豚肉のしょうが焼き① 焼きあつあげ② ほうれん草ともやしのおひたし③ パイナップル缶詰④		チキクリームシチュー⑤ ほうれん草④ ウインナーと野菜のカレー炒め① ゆでとうもろこし③ りんご②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<div>【2 日(水)】</div> <div></div> <div>「はっさく」は、甘味と酸味のバランスが良いビタミンCの豊富な柑橘類です。旧暦の8月1日頃(八朔)に食べると良いとされたことがこの名前の由来ですが、実際はこの時期にはまだ果実は小さく、食用には適しません。現在は12月～2月頃に収穫され、熟成させ酸味を落ち着かせた後、出荷されます。</div>		<div>【3 日(木)】</div> <div></div> <div>「三色どんぶり」は、副食容器に入った「鮭そぼろ」「ほうれん草」「錦糸卵」を米飯にのせて食べましよう。</div>		<div>【7 日(月)】</div> <div></div> <div>「いちご」は特有の香りとはとよい甘味や酸味がある果物です。風邪を予防する働きや体の疲れをとる働きを助けてくれるビタミンCが多含まれています。</div>		<div>【9 日(水)】</div> <div></div> <div>「ハンバーグカレーライス」は食べるときに副食容器に入っている「ハンバーグ」をのせ、塩ゆでした「ブロッコリー」を入れて食べましよう。スプーンを忘れないようにしましょう。</div>		<div>【1 1 日(金)】</div> <div></div> <div>食べるときに塩ゆでした「ほうれん草」を「チキクリームシチュー」に加えて食べましよう。スプーンがあると便利です。</div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー 8 6 2 kcal たんぱく質 2 6 . 0 g 脂 質 3 1 . 8 g		エネルギー 8 7 2 kcal たんぱく質 2 8 . 8 g 脂 質 2 3 . 8 g		エネルギー 8 1 1 kcal たんぱく質 2 7 . 7 g 脂 質 2 2 . 8 g		エネルギー 8 2 0 kcal たんぱく質 3 5 . 6 g 脂 質 2 1 . 5 g		エネルギー 8 6 2 kcal たんぱく質 3 0 . 0 g 脂 質 2 0 . 9 g		エネルギー 7 9 1 kcal たんぱく質 3 0 . 1 g 脂 質 2 2 . 0 g		エネルギー 8 7 7 kcal たんぱく質 2 6 . 8 g 脂 質 2 7 . 8 g		エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 3 0 . 7 g 脂 質 1 9 . 2 g		エネルギー 7 8 0 kcal たんぱく質 2 7 . 1 g 脂 質 1 6 . 8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table><tr><td rowspan="6">①</td><td>赤</td><td>一口とんかつ</td><td>60g</td><td rowspan="6">卵 小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>八丁みそ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>赤平天</td><td>20g</td><td rowspan="10">卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td><td rowspan="4">卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1 袋</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>20g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr></table>		①	赤	一口とんかつ	60g	卵 小麦	黄	油(菜種)	9g	赤	赤みそ	2g	赤	八丁みそ	1.5g	黄	砂糖	1.5g		みりん	1.5g		水	10g		②	赤	赤平天	20g	卵 小麦		こんにやく	15g	緑	だいこん	50g	緑	にんじん	15g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	3.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g	えび		水	30g		③	緑	キャベツ	35g	卵 小麦		塩	0.3g	緑	コーン(冷)	5g	黄	マヨネーズ	1 袋	④	緑	はくさい	20g	★	緑	ほうれん草	15g		塩	0.1g	緑	にんじん	5g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g		<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>7.5g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>中華めん(冷)</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>いか</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>トウカツソース</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>シューマイ</td><td>32g</td><td>卵 小麦</td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>はっさく</td><td>1/4コ</td><td></td></tr></table>		⑤	赤	豚挽肉	25g	★	赤	とうふ(冷)	50g	緑	たまねぎ	40g	緑	たけのこ(缶)	8g	緑	にんじん	20g	緑	しょうが	0.8g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		トウバンジャン	0.6g		料理酒	2g		こいロしょうゆ	4.5g		赤	赤みそ	7.5g	小麦		黄	でんぶん	3.5g		水	50g		黄	中華めん(冷)	35g		赤	いか	5g		緑	キャベツ	30g		緑	にんじん	15g		黄	サラダ油(徳栄)	0.5g			塩	0.2g			こしょう	0.02g			トウカツソース	4g			ウスターソース	2g	③	赤	シューマイ	32g	卵 小麦	④	黄	油(菜種)	3g			緑	ブロッコリー(缶)	25g				塩	0.3g		②	緑	はっさく	1/4コ		<table><tr><td rowspan="6">①</td><td>赤</td><td>紅鮭(7人分)</td><td>28g</td><td rowspan="6">★</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>錦糸卵(冷)</td><td>25g</td><td rowspan="6">卵</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>菜の花</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="6">小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td rowspan="4">③</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三色ゼリー</td><td>1 コ</td></tr></table>		①	赤	紅鮭(7人分)	28g	★		うすロしょうゆ	0.9g		みりん	0.4g	緑	ほうれん草	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1.5g		④	赤	錦糸卵(冷)	25g	卵		赤	ちくわ(小)	20g		緑	菜の花	25g			塩	0.3g		黄	小麦粉(薄力)	8g		黄	でんぶん	4g			塩	0.2g	小麦		黄	油(菜種)	8g	③	緑	だいこん	40g	黄	砂糖	1.5g		酢	2g	緑	三色ゼリー	1 コ	<table><tr><td rowspan="4">④</td><td>赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>8g</td><td rowspan="4">えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="6">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>60g</td><td rowspan="6">小麦 乳 小麦 卵</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>さんしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>こんにやく</td><td>15g</td><td rowspan="6">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>55g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td rowspan="6">小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>35g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>130g</td><td>えび</td></tr></table>		④	赤	ちりめんじゃこ	8g	えび かに	黄	いりごま(白)	0.8g	黄	砂糖	1.5g		こいロしょうゆ	2g	①	赤	鶏肉	60g	小麦 乳 小麦 卵		塩	0.4g		料理酒	0.9g		うすロしょうゆ	1.3g		さんしょう	0.04g	②	赤	ちくわ	15g		こんにやく	15g	えび かに		黄	じゃがいも	55g		緑	にんじん	15g		緑	三度豆(冷)	5g		黄	砂糖	2g			みりん	1g			こいロしょうゆ	4g	小麦		赤	だしこんぶ	0.2g		赤	けずりぶし	0.6g			水	40g	②	緑	はくさい	35g	★	緑	きゅうり	5g		塩	0.05g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.1g		酢	2.5g	③	赤	豚肉	15g	★	赤	うすあげ	3g	緑	だいこん	40g	緑	ごぼう	20g	緑	にんじん	10g	緑	しょうが	0.5g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	2g	赤	だしこんぶ	0.5g	赤	けずりぶし	2g		水	130g	えび	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉(さき身)</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦 乳 小麦 卵</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>パン粉</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>トウカツソース</td><td>1 袋</td></tr><tr><td>①</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>8g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>いちご</td><td>2 コ</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>ポタージュの素</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>牛乳</td><td>15g</td><td>乳</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>135g</td><td></td></tr></table>		①	赤	鶏肉(さき身)	40g	小麦 乳 小麦 卵		塩	0.2g		こしょう	0.03g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	パン粉	7g	黄	油(菜種)	6g		トウカツソース	1 袋	①	緑	ブロッコリー(缶)	25g		塩	0.2g	②	黄	スパゲッティ	8g	小麦		塩	0.1g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	緑	ピーマン	5g	黄	サラダ油(徳栄)	1g		塩	0.2g		こしょう	0.03g		ケチャップ	8g		ウスターソース	1.5g	③	緑	キャベツ	40g	★	黄	サラダ油(徳栄)	1g		酢	2g	黄	砂糖	1g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		こいロしょうゆ	1g	④	緑	いちご	2 コ		緑	コーン(冷)	8g		黄	じゃがいも	30g			塩	0.2g			こしょう	0.03g			ポタージュの素	15g	乳 小麦		赤	牛乳	15g	乳			水	135g		<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>10g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>オレオールの素</td><td>15g</td></tr><tr><td>①</td><td></td><td>ハンバーグ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>25g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>1 袋</td><td>卵 小麦</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/4コ</td><td rowspan="2">乳</td></tr><tr><td>赤</td><td>はっ酵乳</td><td>1 本</td></tr></table>		深皿	赤	牛肉	10g	★	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	緑	トマト(缶)	10g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		カレー粉	0.2g		こいロしょうゆ	1g		ウスターソース	1g	小麦		オレオールの素	15g	①		ハンバーグ	40g		緑	ブロッコリー(缶)	25g			塩	0.3g	③	緑	れんこん	25g	★	黄	いりごま(白)	0.2g	黄	砂糖	0.8g		こいロしょうゆ	1.3g		水	15g		黄	マヨネーズ	1 袋	卵 小麦	②	緑	清見オレンジ	1/4コ	乳	赤	はっ酵乳	1 本	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>55g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>70g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>かに(缶詰)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>15g</td><td rowspan="5">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="4">乳</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>パプリカ缶詰</td><td>38g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	55g	★	緑	たまねぎ	70g	緑	しょうが	2g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		料理酒	1g	黄	砂糖	1.5g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	4g	②	赤	あつあげ(冷)	60g	小麦	緑	かに(缶詰)	20g	緑	青ねぎ	2g	黄	砂糖	1g		みりん	0.5g		こいロしょうゆ	2g		水	5g	黄	でんぶん	1g	③	緑	ほうれん草	15g	★		塩	0.1g	緑	もやし	15g	緑	にんじん	10g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	乳	④	緑	パプリカ缶詰	38g	<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">★</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>オレオールの素</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>牛乳</td><td>20g</td><td>乳</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>130g</td><td></td></tr><tr><td rowspan="4">④</td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>20g</td><td rowspan="4">★</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="4">①</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>8g</td><td rowspan="4">卵 小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(徳栄)</td><td>0.5g</td><td rowspan="4">★</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>カレー粉</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="4">乳</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>カットコーン(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	35g	★	黄	じゃがいも	50g	緑	キャベツ	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		オレオールの素	15g	乳 小麦		赤	牛乳	20g	乳		水	130g		④	緑	ほうれん草	20g	★		塩	0.2g	①	赤	けずりぶし	8g	卵 小麦	緑	もやし	45g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g		黄	サラダ油(徳栄)	0.5g	★			塩	0.2g			こしょう	0.03g			カレー粉	0.3g			こいロしょうゆ	2g	乳	③	緑	カットコーン(缶)	30g			塩	0.3g	②	緑	りんご	1/4コ
①	赤		一口とんかつ	60g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄		油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤		赤みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤		八丁みそ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄		砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
②	赤	赤平天	20g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		こんにやく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		うすロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	けずりぶし	0.5g		えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
③	緑	キャベツ	35g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	マヨネーズ	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑	はくさい	20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	ほうれん草	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
⑤	赤	豚挽肉	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤	とうふ(冷)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たけのこ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	しょうが	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		トウバンジャン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	赤	赤みそ	7.5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	中華めん(冷)	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	いか	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		トウカツソース	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	赤	シューマイ	32g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
④	黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	ブロッコリー(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑	はっさく	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤	紅鮭(7人分)	28g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		うすロしょうゆ	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
④	赤	錦糸卵(冷)	25g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤	ちくわ(小)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	菜の花	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	でんぶん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	三色ゼリー	1 コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	赤	ちりめんじゃこ	8g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	いりごま(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤	鶏肉	60g	小麦 乳 小麦 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		うすロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		さんしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	②	赤	ちくわ		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	こんにやく	15g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	じゃがいも		55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	にんじん		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	三度豆(冷)		5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	砂糖		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		みりん		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		こいロしょうゆ	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤	だしこんぶ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	赤	けずりぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑	はくさい	35g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	緑	きゅうり	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	③	赤	豚肉	15g		★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		赤	うすあげ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		緑	ごぼう	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		白みそ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		だしこんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
赤		けずりぶし	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	水	130g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤	鶏肉(さき身)	40g	小麦 乳 小麦 卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	パン粉	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		トウカツソース	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	①	緑	ブロッコリー(缶)		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	②	黄	スパゲッティ		8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		サラダ油(徳栄)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ウスターソース	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③	緑	キャベツ	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	サラダ油(徳栄)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		酢	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	④	緑	いちご		2 コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		緑	コーン(冷)		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		黄	じゃがいも		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ポタージュの素	15g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	赤	牛乳	15g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		水	135g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
深皿	赤	牛肉	10g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	ウスターソース	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	オレオールの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
①		ハンバーグ		40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	ブロッコリー(缶)		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
③	緑	れんこん		25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	いりごま(白)		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	砂糖		0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		こいロしょうゆ		1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		水		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	マヨネーズ	1 袋	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	緑	清見オレンジ	1/4コ	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
赤	はっ酵乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
①	赤	豚肉	55g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	たまねぎ	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	②	赤	あつあげ(冷)		60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
緑		かに(缶詰)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		青ねぎ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
黄		でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
③		緑	ほうれん草	15g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	こいロしょうゆ	2g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
④	緑	パプリカ缶詰		38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
⑤	赤	鶏肉		35g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	じゃがいも		50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		オレオールの素	15g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		赤	牛乳	20g		乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	130g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
④	緑	ほうれん草	20g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	①	赤	けずりぶし		8g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		緑	もやし		45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
緑		ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	黄	サラダ油(徳栄)	0.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		カレー粉	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		こいロしょうゆ	2g	乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
③	緑	カットコーン(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	緑	りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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

◇給食実施日等

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

1 4 日(月)		1 5 日(火)		1 6 日(水)		1 7 日(木)		1 8 日 (金)		2 2 日(火)		2 3 日(水)										
かき揚げ、ししとう① 鮭の塩焼き② きんぴらごぼう③ はくさいの酢のもの④ 赤だし⑤		鶏肉のから揚げ① 豚肉と野菜のケチャップ炒め② じゃがいもの洋風煮③ きゅうりのピクルス④		牛肉と卵のクッパ (深皿) 牛肉とニラの煮もの① 錦糸卵④ (野菜スープ) いかてんぷら② もやしのナムル③		さごしのおろししょうゆかけ① 高野豆腐の煮もの② さつまいものてんぷら③ ほうれん草とはくさいのおひたし④		ハヤシライス (深皿) ブロッコリー④ 白身魚のムニエル① キャベツのドレッシングあえ③ デコボン②		鶏肉と野菜のカレー炒め① マカロニサラダ② じゃがいものしょうゆバター焼き③ りんご缶詰④		千草焼き① ししゃものから揚げ② はくさいとほうれん草のごまあえ③ みかん缶詰④ みそ汁⑤										
【1 4 日(月)】 中学校給食で初めて「かき揚げ」が登場します。 		魚介類や野菜などの食材を小さく切ったものを、小麦粉を用いた衣と混ぜて形を整え油で揚げた料理を一般的に「かき揚げ」と言います。 		【1 6 日(水)】 		「牛肉と卵のクッパ」は、専用の皿に米飯を移し、副食容器に入った「牛肉とニラの煮もの」と「錦糸卵」をのせて、保温食缶で届いた「野菜スープ」をかけて食べます。スプーンを忘れないようにしましょう。 		【1 8 日(金)】 		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「ブロッコリー」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。 		【2 3 日(水)】 今回の「千草焼き」は鶏挽肉やごぼう、にんじん、干しいたけ、青ねぎを鶏卵に混ぜて焼いています。 										
エネルギー 8 4 6 kcal たんぱく質 2 9 . 3 g 脂 質 2 9 . 9 g		エネルギー 8 2 2 kcal たんぱく質 3 4 . 5 g 脂 質 2 3 . 0 g		エネルギー 8 5 2 kcal たんぱく質 3 2 . 2 g 脂 質 3 1 . 2 g		エネルギー 8 1 5 kcal たんぱく質 3 2 . 9 g 脂 質 2 3 . 1 g		エネルギー 8 3 5 kcal たんぱく質 3 3 . 4 g 脂 質 2 4 . 0 g		エネルギー 7 7 9 kcal たんぱく質 2 6 . 8 g 脂 質 1 8 . 1 g		エネルギー 8 2 2 kcal たんぱく質 2 9 . 0 g 脂 質 2 4 . 9 g										
①	黄	かき揚げ(冷)	50g	小麦 えび	①	赤	鶏肉	70g	★	①	赤	鶏肉	50g	★	①	赤	鶏卵	45g	卵			
	緑	ししとうがらし	10g			緑	しょうが	1g			緑	たまねぎ	65g			赤	鶏挽肉	5g				
	塩	0.1g	緑			にんにく	0.5g	緑			にんじん	20g	緑			ごぼう	10g					
	黄	油(菜種)	9g			料理用油(白)	1g	緑			ピーマン	10g	緑			にんじん	10g					
	②	赤	鮭			40g	塩	0.2g			黄	サラダ油(調味)	0.5g			緑	干しいたけ	0.5g				
		料理酒	1g			こしょう(粗挽)	0.05g	塩			0.3g	緑	青ねぎ			5g						
		塩	0.4g			こいロしょうゆ	4g	こしょう			0.03g	黄	砂糖			0.5g						
	③	赤	牛挽肉			10g	黄	小麦粉(薄力)			6g	小麦	黄			砂糖	0.5g	塩		0.3g		
		緑	ごぼう			35g	黄	でんぷん			6g	小麦	黄			砂糖	0.5g	うすロしょうゆ		1.5g		
		緑	にんじん			10g	黄	油(菜種)			11g	小麦	黄			砂糖	0.5g	赤		かつおぶし	0.3g	
		黄	サラダ油(調味)			0.5g	赤	豚肉			15g	乳 小麦	黄			砂糖	0.5g	赤		ししゃも	30g	
		黄	砂糖			1g	緑	キャベツ			45g	小麦	黄			砂糖	0.5g	黄		でんぷん	9g	
	④	こいロしょうゆ	2g			緑	たまねぎ	20g			緑	にんじん	15g			小麦	黄	油(菜種)		5g		
		緑	はくさい			40g	黄	サラダ油(調味)			0.5g	緑	ピーマン			5g	小麦	緑		はくさい	25g	
		黄	砂糖			1.5g	塩	0.2g			黄	ウスターソース	1g			小麦	緑	ほうれん草		15g		
		酢	2.5g			こしょう	0.03g	黄			ケチャップ	6g	小麦			緑	塩	0.1g				
	⑤	赤	とうふ(冷)			20g	黄	コンソメの素			0.3g	乳 小麦	赤			とうふ(冷)	20g	小麦		緑	にんじん	10g
		赤	乾燥わかめ			0.5g	水	20g			小麦	赤	乾燥わかめ			0.5g	小麦	黄		いりごま(白)	0.3g	
		赤	八丁みそ			12g	緑	きゅうり			30g	小麦	赤			八丁みそ	12g	小麦		黄	砂糖	1g
		赤	だしこんぶ			0.6g	塩	0.3g			小麦	赤	だしこんぶ			0.6g	小麦	黄		砂糖	1g	
赤		けずりぶし	2.3g	黄	砂糖	0.8g	小麦	赤	けずりぶし	2.3g	小麦	黄	砂糖	1g								
水		150g	ワインビネガー	0.8g	小麦	赤	水	150g	小麦	黄	砂糖	1g										
塩		0.2g	塩	0.2g	小麦	赤	塩	0.2g	小麦	黄	砂糖	1g										
うすロしょうゆ		0.2g	うすロしょうゆ	0.2g	小麦	赤	うすロしょうゆ	0.2g	小麦	黄	砂糖	1g										
えび		えび	えび	えび	小麦	赤	えび	えび	小麦	黄	砂糖	1g										
えび		えび	えび	えび	小麦	赤	えび	えび	小麦	黄	砂糖	1g										

2・3月分の給食費について

2・3月分の給食費については、まとめてのお支払いとなります。
納期限(口座振替日)は2月10日です。

学校行事などで給食実施日が変更になり、当初通知した給食費額から変更になった給食



費については、2・3月分の給食費で精算のうえ、請求させていただきます。

対象となるのは、平成27年4月以降の給食費です。精算により、2・3月分の給食費の請求額は当初通知の2月給食費(2・3月分)より増減する場合があります。

変更後の請求額につきましては、別途1月下旬以降、学校より「学校給食費額決定通知書(変更)」をお渡しします。精算後に発生しました増減につき



ましては、再度3月に計算のうえ、該当の方に学校よりお知らせさせていただきます。

選択制給食のみなさまへ

2・3月分は、2か月分まとめての申込(または停止)となります。新たに申込まれる場合、あるいは前月までの申込が自動継続されますので停止したい場合は、1月5日から18日までにお手続きをしていただく必要があります。