



平成28年4月分 大阪市中学校給食献立表

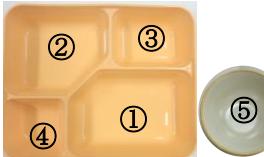
米飯220g、牛乳200mlは、毎日つきます。
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

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

☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育委員会事務局

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
カツカレーライス(深皿) 一口カツ① 枝豆④ キャベツのピクルス③ フルーツミックス②	さごしの塩焼き① あつあげとじがいもの煮もの② ほうれん草とコーンのおひたし③ 牛ひじきそぼろ④	鶏肉の竜田揚げ① いかと野菜の炒めもの② 若竹煮③ きゅうりの酢のもの④ みそ汁⑤	豚肉のおろしじょうゆ焼き① 赤平天とこんにゃくの煮もの② おおさかしろなの炒めもの③ キャベツの甘酢あえ④	鶏肉のピリ辛焼き① 中華煮⑤ いかてんぷら③ チングンサイの炒めもの④ デコポン②	豚肉の甘辛炒め① ちくわの磯辺揚げ② 卵焼き③ 小松菜のおひたし④ すまし汁⑤	鶏ごぼううご飯① ツナと野菜の炒めもの② 揚げポテトもち③ ほうれん草のおひたし④	ビーフシチュー⑤ プロッコリー④ 白身魚のから揚げ① レタスとコーンのサラダ③ 清見オレンジ②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
【11日(月)】 カツカレーライス 「カツカレーライス」は、専用の皿に米飯を移し、カレールウをかけ、副食容器に入った「ポイル枝豆」をちらし、一口カツをのせて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。	【14日(木)】 キャベツ 春が旬の春キャベツは葉の巻き具合がゆるく、軽く感じます。キャベツには、消化を助けるビタミンCという栄養素が多く含まれています。	【15日(金)】 デコポン デコポンは、「清見オレンジ」と「ポンカン」を交配させた柑橘です。形は「デコ」があらわれ、ふぞろいです。	【20日(水)】 ピーフシチュー 食べるときに、副食容器に入った「ポイルブロッコリー」を入れて食べましょう。 スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー 861kcal たんぱく質 25.6g 脂 質 26.7g	エネルギー 779kcal たんぱく質 33.6g 脂 質 20.0g	エネルギー 837kcal たんぱく質 35.1g 脂 質 24.3g	エネルギー 787kcal たんぱく質 30.5g 脂 質 23.4g	エネルギー 807kcal たんぱく質 34.2g 脂 質 24.6g	エネルギー 834kcal たんぱく質 36.3g 脂 質 26.0g	エネルギー 736kcal たんぱく質 32.0g 脂 質 19.9g	エネルギー 852kcal たんぱく質 30.8g 脂 質 24.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
① <table border="1"><tr><td>赤 一口んかつ</td><td>30g</td><td>卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>25g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td><td>★</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>40g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 カラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>カレールウの素</td><td>14g</td><td>小麥</td></tr><tr><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr></table> <table border="1"><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 バケツ</td><td>32g</td><td></td></tr><tr><td>緑 みかん缶詰</td><td>30g</td><td></td></tr></table>	赤 一口んかつ	30g	卵 乳 小麦	黄 油(菜種)	5g		赤 牛肉	25g	★	緑 しょうが	1g	★	緑 にんにく	0.5g	★	黄 じゃがいも	40g	★	緑 だいこん	30g		緑 にんじん	20g		緑 たまねぎ	40g		緑 にんじん	15g		緑 トマト(缶)	10g		黄 砂糖	2g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.3g		ローレル	0.01g		カレールウの素	14g	小麥	水	100g		緑 むき枝豆(冷)	8g		塩	0.2g		緑 コーン(冷)	20g		黄 砂糖	1g		緑 キャベツ	40g		塩	0.3g		ワインビネガー	0.8g		緑 しょうが	0.3g		塩	0.2g		赤 ひじき	1g		黄 サラダ油(醸)	0.3g		緑 バケツ	32g		緑 みかん缶詰	30g		① <table border="1"><tr><td>赤 さごし</td><td>70g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>12g</td><td></td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>9g</td><td></td></tr><tr><td>赤 いか</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td><td>えび</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 ほうれん草</td><td>25g</td><td>★</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 牛挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>赤 牛挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 バケツ</td><td>32g</td><td></td></tr><tr><td>緑 みかん缶詰</td><td>30g</td><td></td></tr></table> <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>60g</td><td>★</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>1.7g</td><td>★</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2.1g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td>赤 あつあげ</td><td>2.1g</td><td></td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td>緑 こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>黄 サラダ油(醸)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 かにんぶら</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>赤 いか</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td>赤 赤平天</td><td>30g</td><td>卵 小麥</td></tr><tr><td>緑 こんにゃく</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 千しみたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄 カラダ油(醸)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>赤 あつあげ(冷)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 はくさい</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>緑 千しみたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>黄</td></tr></table>	赤 さごし	70g		料理酒	2g		塩	0.7g		赤 あつあげ(冷)	20g		黄 でんぶん	12g		黄 油(菜種)	9g		赤 いか	25g		料理酒	0.8g		緑 キャベツ	30g		塩	0.2g		赤 だしこんぶ	0.1g	えび	赤 けずりぶし	0.5g		水	30g		緑 ほうれん草	25g	★	塩	0.2g		緑 コーン(冷)	20g		黄 砂糖	1g		緑 キャベツ	40g		塩	0.3g		赤 牛挽肉	10g		料理酒	0.3g		赤 けずりぶし	0.5g	えび	水	20g		緑 きゅうり	30g		塩	0.3g		赤 牛挽肉	10g		料理酒	0.3g		緑 しょうが	0.3g		塩	0.2g		赤 ひじき	1g		黄 サラダ油(醸)	0.3g		緑 バケツ	32g		緑 みかん缶詰	30g		赤 鶏肉	60g	★	緑 しょうが	1.7g	★	料理酒	2.1g		塩	0.7g		赤 あつあげ	2.1g		黄 砂糖	0.8g		緑 こしょう	0.03g		料理酒	2g		黄 サラダ油(醸)	0.3g		緑 かにんぶら	30g		塩	0.02g		赤 いか	4g		料理酒	0.3g		緑 たまねぎ	40g		塩	0.02g		赤 赤平天	30g	卵 小麥	緑 こんにゃく	15g		黄 じゃがいも	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄 カラダ油(醸)	0.5g		塩	0.2g		赤 あつあげ(冷)	30g		緑 はくさい	40g		緑 たまねぎ	30g		緑 にんじん	20g		緑 千しみたけ	0.5g		黄
赤 一口んかつ	30g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 牛肉	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	1g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 にんにく	0.5g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 じゃがいも	40g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
カレールウの素	14g	小麥																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 むき枝豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 コーン(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 バケツ	32g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 みかん缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 さごし	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 いか	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 だしこんぶ	0.1g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ほうれん草	25g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 コーン(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 バケツ	32g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 みかん缶詰	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 鶏肉	60g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	1.7g	★																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
料理酒	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(醸)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 かにんぶら	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 いか	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 赤平天	30g	卵 小麥																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 カラダ油(醸)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 あつあげ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 千しみたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》 ◇献立内容等事業全般

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

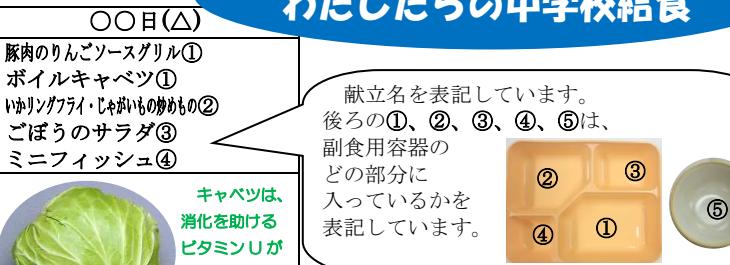
21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)																																																																																																						
鶏肉のてり焼き① 豚肉とじやがいもの煮もの② 切り干しだいこんの炒め煮③ 三度豆のごまあえ④	赤魚の中華焼き① 揚げギョーザ② チングンサイとコーンの炒めもの③ 茎わかめときゅうりの酢のもの④ 五目スープ⑤	鶏肉のカレー風味焼き① 牛肉と野菜のケチャップソテー② プロッコリーのサラダ③ パインアップル缶詰④ スープ⑤	糸よりのてんぷら① 豚肉と根菜の炒め煮② キャベツのごまあえ③ のりの佃煮④	ポークハヤシライス(深皿) グリーンアスパラガス④ コロッケ① もやしとコーンのソテー③ オレンジ②	牛肉の甘辛煮① れんこんの若草揚げ② 大豆とひじきの煮もの③ プロッコリーのおかかあえ④																																																																																																						
【22日(金)】 五目スープ 「五目スープ」は、たくさんの具材に入ったスープです。今回は、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじんの5食品を使った中華風のスープです。	五目スープ	糸より	糸よりは、白身の魚であっさりとした味をしています。紅色の体にある6本の黄色の縦じまが、泳ぐときに金の糸を「よる」ように見えます。	【27日(水)】 ポークハヤシライス 豚肉を主材にした「ハヤシライス」です。食べるときに副食容器に入った「ポイルグリーンアスパラガス」をちらして食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。																																																																																																							
エネルギー 789 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 16.3 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 22.1 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 25.4 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 20.6 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 26.9 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 23.9 g																																																																																																						
① <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑 白ねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>4.2g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4.2g</td></tr><tr><td>さんしょう</td><td>0.07g</td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.4g</td></tr></table>	赤 鶏肉	70g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	緑 白ねぎ	30g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	1.4g	みりん	4.2g	こいのしょゆ	4.2g	さんしょう	0.07g	黄 でんぶん	0.4g	① <table border="1"><tr><td>赤 赤魚</td><td>50g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>トウバンジョン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>1.5g</td></tr></table>	赤 赤魚	50g	料理酒	1.5g	みりん	1g	こいのしょゆ	2.5g	トウバンジョン	0.1g	黄 サラダ油(総実)	1.5g	① <table border="1"><tr><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td>料理用ワタ(白)</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄 カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>スープ(缶)</td><td>0.8g</td></tr></table>	赤 鶏肉	80g	料理用ワタ(白)	2.4g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	黄 カレー粉	0.2g	スープ(缶)	0.8g	① <table border="1"><tr><td>赤 糸より</td><td>46g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr></table>	赤 糸より	46g	料理酒	1.4g	塩	0.3g	黄 小麦粉(薄力)	6g	黄 でんぶん	4g	黄 油(菜種)	7g	① <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>料理用ワタ(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	料理用ワタ(白)	0.5g	緑 たまねぎ	60g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	① <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 牛肉	60g	緑 しょうが	1g	料理酒	1.8g	緑 にんじん	15g	緑 たまねぎ	50g	緑 にんじん	15g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2g	みりん	2g	こいのしょゆ	3g	こいのしょゆ	3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g										
赤 鶏肉	70g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
こしょう	0.02g																																																																																																										
緑 白ねぎ	30g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	1.4g																																																																																																										
みりん	4.2g																																																																																																										
こいのしょゆ	4.2g																																																																																																										
さんしょう	0.07g																																																																																																										
黄 でんぶん	0.4g																																																																																																										
赤 赤魚	50g																																																																																																										
料理酒	1.5g																																																																																																										
みりん	1g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
トウバンジョン	0.1g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	1.5g																																																																																																										
赤 鶏肉	80g																																																																																																										
料理用ワタ(白)	2.4g																																																																																																										
塩	0.5g																																																																																																										
こしょう	0.02g																																																																																																										
黄 カレー粉	0.2g																																																																																																										
スープ(缶)	0.8g																																																																																																										
赤 糸より	46g																																																																																																										
料理酒	1.4g																																																																																																										
塩	0.3g																																																																																																										
黄 小麦粉(薄力)	6g																																																																																																										
黄 でんぶん	4g																																																																																																										
黄 油(菜種)	7g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
料理用ワタ(白)	0.5g																																																																																																										
緑 たまねぎ	60g																																																																																																										
緑 にんじん	20g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
赤 牛肉	60g																																																																																																										
緑 しょうが	1g																																																																																																										
料理酒	1.8g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 たまねぎ	50g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2g																																																																																																										
みりん	2g																																																																																																										
こいのしょゆ	3g																																																																																																										
こいのしょゆ	3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	② <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	② <table border="1"><tr><td>赤 牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr></table>	赤 牛肉	15g	緑 キャベツ	45g	緑 にんじん	20g	緑 ピーマン	5g	緑 しめじ	10g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	こしょう	0.01g	ケチャップ	6g	ウスターソース	1g	② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 ごぼう	25g	緑 れんこん	25g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.03g	ケチャップ	6g	ウスターソース	1g	② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄 ケチャップ</td><td>15g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 ごぼう	25g	緑 れんこん	25g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.01g	ローレル	0.01g	黄 ケチャップ	15g	水	150g	② <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄 ハヤシソース</td><td>15g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	ローレル	0.01g	黄 ハヤシソース	15g	水	150g
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 牛肉	15g																																																																																																										
緑 キャベツ	45g																																																																																																										
緑 にんじん	20g																																																																																																										
緑 ピーマン	5g																																																																																																										
緑 しめじ	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
塩	0.1g																																																																																																										
こしょう	0.01g																																																																																																										
ケチャップ	6g																																																																																																										
ウスターソース	1g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 ごぼう	25g																																																																																																										
緑 れんこん	25g																																																																																																										
緑 にんじん	20g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
こしょう	0.03g																																																																																																										
ケチャップ	6g																																																																																																										
ウスターソース	1g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 ごぼう	25g																																																																																																										
緑 れんこん	25g																																																																																																										
緑 にんじん	20g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
こしょう	0.01g																																																																																																										
ローレル	0.01g																																																																																																										
黄 ケチャップ	15g																																																																																																										
水	150g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.3g																																																																																																										
こしょう	0.01g																																																																																																										
ローレル	0.01g																																																																																																										
黄 ハヤシソース	15g																																																																																																										
水	150g																																																																																																										
③ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	③ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	③ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 チングンサイ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 チングンサイ	25g	緑 コーン(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	塩	0.1g	こしょう	0.01g	ケチャップ	6g	ウスターソース	1g	③ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 ごぼう	25g	緑 れんこん	25g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.03g	ケチャップ	6g	ウスターソース	1g	③ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄 ハヤシソース</td><td>15g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	ローレル	0.01g	黄 ハヤシソース	15g	水	150g	③ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	50g	黄 油(菜種)	8g												
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 チングンサイ	25g																																																																																																										
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
塩	0.1g																																																																																																										
こしょう	0.01g																																																																																																										
ケチャップ	6g																																																																																																										
ウスターソース	1g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 ごぼう	25g																																																																																																										
緑 れんこん	25g																																																																																																										
緑 にんじん	20g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
こしょう	0.03g																																																																																																										
ケチャップ	6g																																																																																																										
ウスターソース	1g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.3g																																																																																																										
こしょう	0.01g																																																																																																										
ローレル	0.01g																																																																																																										
黄 ハヤシソース	15g																																																																																																										
水	150g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	50g																																																																																																										
黄 油(菜種)	8g																																																																																																										
④ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	④ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	④ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 きゅうり	25g	緑 塩	0.3g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	④ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	50g	黄 油(菜種)	8g	④ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	35g	黄 油(菜種)	5g	④ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g																						
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 きゅうり	25g																																																																																																										
緑 塩	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	0.3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	50g																																																																																																										
黄 油(菜種)	8g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	35g																																																																																																										
黄 油(菜種)	5g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
⑤ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	⑤ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	⑤ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 きゅうり	25g	緑 塩	0.3g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑤ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	35g	黄 油(菜種)	5g	⑤ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑤ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g																		
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 きゅうり	25g																																																																																																										
緑 塩	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	0.3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	35g																																																																																																										
黄 油(菜種)	5g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
⑥ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	⑥ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	⑥ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 きゅうり	25g	緑 塩	0.3g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑥ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	35g	黄 油(菜種)	5g	⑥ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑥ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g																		
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 きゅうり	25g																																																																																																										
緑 塩	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	0.3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	35g																																																																																																										
黄 油(菜種)	5g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
⑦ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	⑦ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	⑦ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 きゅうり	25g	緑 塩	0.3g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑦ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	35g	黄 油(菜種)	5g	⑦ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑦ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g																		
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 きゅうり	25g																																																																																																										
緑 塩	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	0.3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	35g																																																																																																										
黄 油(菜種)	5g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
⑧ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	⑧ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	⑧ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 きゅうり	25g	緑 塩	0.3g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑧ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	35g	黄 油(菜種)	5g	⑧ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑧ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g																		
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 きゅうり	25g																																																																																																										
緑 塩	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	0.3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	35g																																																																																																										
黄 油(菜種)	5g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
⑨ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	⑨ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	⑨ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 きゅうり	25g	緑 塩	0.3g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑨ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 野菜コロッケ</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr></table>	赤 豚肉	30g	緑 トマトピューレ	5g	緑 ケチャップ	8g	塩	0.2g	黄 野菜コロッケ	35g	黄 油(菜種)	5g	⑨ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑨ <table border="1"><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 大豆煮	15g	赤 ひじき	3g	黄 サラダ油(総実)	0.3g	黄 砂糖	1g	みりん	0.5g	こいのしょゆ	4g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g																		
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 きゅうり	25g																																																																																																										
緑 塩	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	0.3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 豚肉	30g																																																																																																										
緑 トマトピューレ	5g																																																																																																										
緑 ケチャップ	8g																																																																																																										
塩	0.2g																																																																																																										
黄 野菜コロッケ	35g																																																																																																										
黄 油(菜種)	5g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 大豆煮	15g																																																																																																										
赤 ひじき	3g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	1g																																																																																																										
みりん	0.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	4g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
⑩ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(総実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>うす口しょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいのしょゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 豚肉	20g	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	35g	緑 にんじん	15g	緑 むき枝豆(冷)	10g	黄 サラダ油(総実)	0.5g	黄 砂糖	2.3g	みりん	1.2g	うす口しょゆ	2.5g	こいのしょゆ	2.5g	赤 けずりぶし	2.3g	水	20g	⑩ <table border="1"><tr><td>赤 肉ギョーザ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr></table>	赤 肉ギョーザ	40g	黄 油(菜種)	4g	⑩ <table border="1"><tr><td>赤 蒜</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr></table>	赤 蒜	25g	緑 きゅうり	25g	緑 塩	0.3g	黄 砂糖	0.3g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	⑩ <table border="1"><tr><td>赤 豚肉</td><td>30</td></tr></table>	赤 豚肉	30																																																														
赤 豚肉	20g																																																																																																										
黄 じゃがいも	50g																																																																																																										
緑 たまねぎ	35g																																																																																																										
緑 にんじん	15g																																																																																																										
緑 むき枝豆(冷)	10g																																																																																																										
黄 サラダ油(総実)	0.5g																																																																																																										
黄 砂糖	2.3g																																																																																																										
みりん	1.2g																																																																																																										
うす口しょゆ	2.5g																																																																																																										
こいのしょゆ	2.5g																																																																																																										
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 肉ギョーザ	40g																																																																																																										
黄 油(菜種)	4g																																																																																																										
赤 蒜	25g																																																																																																										
緑 きゅうり	25g																																																																																																										
緑 塩	0.3g																																																																																																										
黄 砂糖	0.3g																																																																																																										
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																										
水	20g																																																																																																										
赤 豚肉	30																																																																																																										

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類

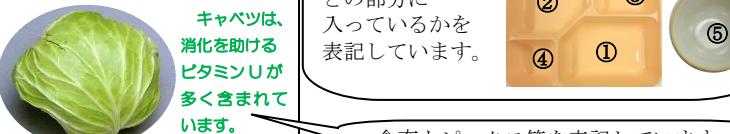
黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類

緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

わたしたちの中学校給食



献立名を表記しています。
後ろの①、②、③、④、⑤は、
副食用容器の
どの部分に



食育トピックス等を表記しています。



その日の献立のエネルギー、たんぱく質、脂質(米飯と牛乳を含む)量を表記しています。

①	赤豚肉	60g	
	緑たまねぎ	30g	
	料理用パン(白)	1.8g	
	緑りんごピューレ	10g	
	塩	0.3g	
	ミックスベリーズ	5g	乳、小麦

記しています。
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂 質	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

食物アレルギーに関することを表記しています。

は、7大アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生
えび かに)を含む食品を使用していることを示しています。

は、7大アレルゲン(卵 乳 小麦 そば 落花生
えび かに)を含む食品と同じ設備で
製造した食品を使用していることを
示しています。(コンタミネーション)
は、7大アレルゲン含む食品(上段)、及び
同じ設備で製造した食品(下段)を

- ・冷凍や水煮の食品を使用する可能性がある場合に表記しています。

新1年生のみなさまへ

献立表を確認いただき、食物アレルギー等で食べることができない場合は、必ず3月中の早い時期に進学先の中学校に、ご相談ください。

選択給食のみなさまへ

4月以降の給食の申込みには手続きが必要です。手続き等については、献立表と一緒に配付させていただいた文書を参照ください。

