



平成 29 年 2 月分 大阪市中学校給食献立表

米飯、牛乳は、毎日つきます。

栄養価は米飯（220g）、牛乳（200ml）を含んだものを表記しています。

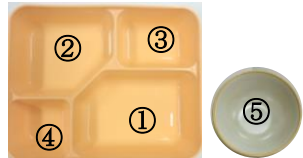
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局事務局

1 日(水)		2 日(木)		3 日(金) 注目		6 日(月)		7 日(火)		8 日(水) 注目		9 日(木)		1 0 日(金)		1 3 日(月)		1 4 日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ いよかん②		油淋鶏① 中華煮② キャベツのオイスターソース③ もやしのピリ辛あえ④		【節分の行事献立】 鯛のかば焼き① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② カリフラワーの柚子の香あえ③ 福々豆④ 五目汁⑤		さごしの塩焼き① 豚肉とれんこんの炒めもの② きくなどはくさいのおひたし③ りんご缶詰④ みそ汁⑤		すき焼き煮① ひじきの厚焼き卵② 水菜のおひたし③ キャベツの甘酢あえ④		ビーフカレーライス(深皿) 枝豆④ 白身魚のムニエル① カリフラワーのピクルス③ りんご②		おろしとんかつ① 鶏肉と野菜の煮もの② 小松菜のおひたし③ のりの佃煮④ ぶどうゼリー(別)		鶏肉のてり焼き① 豚肉と干しずいきの炒め煮② ほうれん草のおひたし③ うずら豆の煮もの④ すまし汁⑤		焼きそば① 肉だんご② きゅうりの酢のもの③ 福神漬け④ みそ汁⑤		鶏肉のマーマレードソース① ウインナーと野菜のケチャップ煮② カリフラワーときゅうりのドレッシングあえ③ コーンソテー④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
【1日(水)】 いよかん この季節が旬のいよかんは、みかんとオレンジを交配させてつくられた甘味と酸味のバランスのよいかんきつ類です。愛媛県の特産物です。 				【3日(金)】 節分の行事献立 病気や悪い出来事を追いはらうために、節分の日には、いった大豆を「福は内、鬼は外」のかけ声とともにまく、豆まきの習慣があります。今日は行事献立として「福々豆」、「鯛のかば焼き」が登場します。給食では「福々豆」の大豆を味わって食べましょう。 				【8日(水)】 カリフラワー 注目食材 「カリフラワー」はこの時期が旬の独特な歯ごたえがあり、くせがない野菜です。今回は、酢漬けのピクルスとして登場します。 				【10日(金)】 干しずいき 「干しずいき」は「さといも」や「はすいも」葉柄(葉と茎をつなぐ部分)のことをいい、これを乾燥させて干したものです。食物繊維やカルシウムが豊富な食べ物です。 				【14日(火)】 マーマレード 「マーマレード」はかんきつ類をしぼった汁と果皮を刻んで一緒に煮、砂糖で甘味をつけたものです。果皮のため少し苦みを感じます。菓子づくりに使ったり、肉料理との相性が良いため、今回のようにソースとしても多く用いられます。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー 8 5 6 kcal たんぱく質 2 8 . 7 g 脂 質 2 6 . 0 g		エネルギー 7 9 8 kcal たんぱく質 3 5 . 0 g 脂 質 2 2 . 2 g		エネルギー 8 1 0 kcal たんぱく質 3 3 . 6 g 脂 質 2 0 . 3 g		エネルギー 8 1 1 kcal たんぱく質 3 7 . 4 g 脂 質 2 0 . 1 g		エネルギー 7 7 7 kcal たんぱく質 3 3 . 5 g 脂 質 2 2 . 8 g		エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 1 . 8 g 脂 質 2 1 . 9 g		エネルギー 8 2 4 kcal たんぱく質 3 0 . 1 g 脂 質 2 2 . 4 g		エネルギー 8 0 0 kcal たんぱく質 3 9 . 0 g 脂 質 1 9 . 5 g		エネルギー 8 4 3 kcal たんぱく質 2 9 . 5 g 脂 質 2 2 . 4 g		エネルギー 8 3 6 kcal たんぱく質 3 3 . 5 g 脂 質 2 2 . 9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>35g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ビーフシチューの素</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="2">④</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤</td><td>ミンチカツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="5">③</td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td rowspan="4">②</td><td>緑</td><td>いよかん</td><td>1/4コ</td></tr></table>		⑤	赤	牛肉	35g	☆		料理用卵(白)	1.1g	黄	じゃがいも	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.4g		こしょう	0.05g		ローレル	0.02g		ビーフシチューの素	15g	④	緑	ブロッコリー(缶)	25g		塩	0.3g	①	赤	ミンチカツ	40g	黄	油(菜種)	6g	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.8g		塩	0.2g	③		うすロしょうゆ	0.2g	②	緑	いよかん	1/4コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>柚子(果汁)</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="7">④</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>オイスターソース</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="4">⑤</td><td>緑</td><td>もやし(細)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.02g</td></tr></table> <p>「油淋鶏」はかるしおレシピを参考にした料理です。</p>		①	赤	鶏肉	80g	☆	緑	しょうが	1g		料理酒	2.4g		塩	0.3g	黄	でんぶ	8g	黄	油(菜種)	7g	緑	白ねぎ	10g	黄	砂糖	3g		こいロしょうゆ	6g		酢	3g	②	緑	柚子(果汁)	2g	赤	豚肉	15g	緑	たまねぎ	50g	緑	チンゲンサイ	30g	緑	にんじん	15g	緑	干しいたけ	0.5g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2.5g	③		中華スープの素	0.5g	黄	でんぶ	1g		水	30g	④	緑	キャベツ	30g	緑	むき枝豆(缶)	10g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.1g		こしょう	0.01g		うすロしょうゆ	1g		オイスターソース	0.5g	⑤	緑	もやし(細)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		うすロしょうゆ	1.5g		黄	ラー油	0.02g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鯛</td><td>40g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>カリフラワー(缶)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>柚子(果汁)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり大豆</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きな粉</td><td>3.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鯛	40g	☆	黄	砂糖	2g		みりん	4g		こいロしょうゆ	6g		料理酒	4g	黄	サラダ油(備菜)	3g	赤	鶏肉	25g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	②	緑	三度豆(冷)	10g	黄	砂糖	1g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2.5g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	③	緑	カリフラワー(缶)	30g	黄	酢	0.2g	黄	砂糖	1.5g		塩	0.2g		酢	2.5g	緑	柚子(果汁)	0.5g	赤	いり大豆	8g	黄	砂糖	5g		水	2g	赤	きな粉	3.5g	④	緑	だいこん	30g	緑	はくさい	30g	緑	にんじん	10g	緑	えのきたけ	10g	赤	乾燥わかめ	0.3g		塩	0.4g		うすロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>70g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.8g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きくな</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>35g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>ふ(白玉)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	さごし	70g	☆		料理酒	2g		塩	0.7g	赤	豚肉	30g	緑	れんこん	40g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	黄	砂糖	1g		みりん	0.8g	②		こいロしょうゆ	3g	緑	きくな	10g		塩	0.1g	緑	はくさい	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.1g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1.8g	④	緑	りんご缶詰	35g	③	黄	ふ(白玉)	1.5g	緑	たまねぎ	30g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td rowspan="2">④</td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>白身魚</td><td>50g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カリフラワー</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>ワインビネガー</td><td>1.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>3g</td></tr></table> <p>「ビーフカレーライス」は副食容器の「枝豆」を入れて食べましょう。スプーンを忘れないようにしましょう。</p>		①	赤	牛肉	30g	☆	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	20g	緑	トマト(缶)	15g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		カレー粉	0.2g		こいロしょうゆ	1g	②	ウスターソース	1g		水	100g	④	緑	むき枝豆(冷)	10g		塩	0.1g	①	赤	白身魚	50g	小麦		料理用卵(白)	0.8g		塩	0.3g		こしょう	0.03g	黄	小麦粉(薄力)	5g	黄	バター	2g	黄	サラダ油(備菜)	0.4g	緑	カリフラワー	30g		酢	0.2g	黄	砂糖	1g	③	ワインビネガー	1.3g		塩	0.2g		うすロしょうゆ	0.3g	④	緑	キャベツ	40g		塩	0.3g	黄	砂糖	2g		塩	0.1g		酢	3g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>一口とんかつ</td><td>60g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かにかん(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>かつおぶし(缶)</td><td>0.6g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>きざみどり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>ぶどうゼリー</td><td>1コ</td></tr></table> <p>ぶどうゼリーにスプーンなどはつきません</p>		①	赤	一口とんかつ	60g	小麦	黄	油(菜種)	6g	緑	かにかん(缶)	20g		みりん	5g		こいロしょうゆ	5g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	②	赤	鶏肉	25g	えび		こんにゃく(缶)	15g	緑	れんこん	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	砂糖	1g		うすロしょうゆ	2g		こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	③	緑	小松菜	40g	☆		塩	0.3g		こいロしょうゆ	2g	④	赤	かつおぶし(缶)	0.6g	小麦	緑	干しいたけ	0.5g	赤	きざみどり	2g	黄	砂糖	0.5g		料理酒	1g		みりん	3g		こいロしょうゆ	3g		水	20g	別	黄	ぶどうゼリー	1コ	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>さんしょう</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>3g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しずいき</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.4g</td><td rowspan="10">えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>赤</td><td>うずら豆</td><td>6g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	80g	☆		塩	0.2g		こしょう	0.05g	黄	砂糖	2g		みりん	4g		こいロしょうゆ	5g		さんしょう	0.1g	黄	でんぶ	0.3g		水	3g	②	赤	豚肉	20g	☆	赤	うすあげ	15g	緑	ごぼう	25g	緑	にんじん	20g	緑	干しずいき	2.5g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	黄	砂糖	1g		みりん	1.5g		こいロしょうゆ	4.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	③	赤	けずりぶし	0.4g	えび		水	25g	緑	ほうれん草	40g		塩	0.4g	黄	砂糖	1g		うすロしょうゆ	2g	④	赤	うずら豆	6g	☆	黄	砂糖	2.5g		塩	0.1g		こいロしょうゆ	1g		水	15g	緑	はくさい	30g	赤	乾燥わかめ	0.5g		塩	0.4g		うすロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>黄</td><td>中華めん(缶)</td><td>35g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td>緑</td><td>マヨネーズ(缶)</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.4g</td></tr><tr><td></td><td>料理用卵(白)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>卵かけ(缶)</td><td>15g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="10">③</td><td>黄</td><td>でんぶ</td><td>1g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>カリフラワー(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td rowspan="5">④</td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td></tr></table>		①	黄	中華めん(缶)	35g	小麦	赤	豚肉	30g	緑	キャベツ	30g	緑	たまねぎ	15g	緑	にんじん	10g	黄	でんぶ	10g	黄	油(菜種)	7g	緑	マヨネーズ(缶)	9g		こいロしょうゆ	3.4g		料理用卵(白)	1.5g	②	赤	卵かけ(缶)	15g	小麦	緑	キャベツ	45g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		ケチャップ	10g		コンソメの素	0.5g		こいロしょうゆ	1g	③	黄	でんぶ	1g	☆		水	5g	緑	カリフラワー(缶)	25g		酢	0.2g	緑	きゅうり	10g		塩	0.1g	黄	砂糖	0.8g		りんご酢	0.8g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	④	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	緑	コーン(冷)	25g	黄	サラダ油(備菜)	0.3g		塩	0.1g		こしょう	0.01g			うすロしょうゆ	0.3g
⑤	赤		牛肉	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			料理用卵(白)	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄		じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑		たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑		にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄		サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		ビーフシチューの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	緑	ブロッコリー(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
①	赤	ミンチカツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③		うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	②	緑	いよかん	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		①	赤	鶏肉	80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			緑	しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				料理酒	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	塩		0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	でんぶ		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	油(菜種)		7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑	白ねぎ		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄	砂糖		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こいロしょうゆ		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	酢		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	緑	柚子(果汁)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	チンゲンサイ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③		中華スープの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	でんぶ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	④	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		緑	むき枝豆(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			オイスターソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
⑤	緑	もやし(細)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
①	赤	鯛	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		料理酒	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備菜)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	鶏肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	③	緑	カリフラワー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		黄	酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑		柚子(果汁)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		いり大豆	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄		砂糖	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		きな粉	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	緑	だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	乾燥わかめ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
①	赤	さごし	70g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	きくな	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	④	緑	りんご缶詰	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	③	黄	ふ(白玉)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑		たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
①		赤	牛肉	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	トマト(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	④	緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	①	赤	白身魚	50g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			料理用卵(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		黄	小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		黄	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄		サラダ油(備菜)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑		カリフラワー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	ワインビネガー	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	④	緑	キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	①	赤	一口とんかつ	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑		かにかん(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②		赤	鶏肉	25g		えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			こんにゃく(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		緑	れんこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	緑	小松菜	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	④	赤	かつおぶし(缶)		0.6g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		緑	干しいたけ		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		赤	きざみどり		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		黄	砂糖		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			料理酒		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			みりん		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			こいロしょうゆ		3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
別		黄	ぶどうゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
①		赤	鶏肉	80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		さんしょう	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	でんぶ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	②	赤	豚肉	20g		☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		うすあげ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑		ごぼう	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑		干しずいき	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄		サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
黄		砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	赤	けずりぶし	0.4g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	④	赤	うずら豆		6g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		黄	砂糖		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			塩		0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			こいロしょうゆ		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
緑		はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤		だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
①	黄	中華めん(缶)	35g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	でんぶ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	マヨネーズ(缶)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	3.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		料理用卵(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
②	赤	卵かけ(缶)	15g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		ケチャップ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		コンソメの素	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
③	黄	でんぶ	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		水	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	カリフラワー(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		りんご酢	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
④	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑	コーン(冷)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

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

平成 2 9 年 2 月 分



「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般 大阪市教育委員会事務局 学校保健担当
06-6208-9158
◇給食実施日等 お子様の通われる中学校

1 5 日 (水)		1 6 日 (木)		1 7 日 (金)		2 0 日 (月)		2 1 日 (火)		2 2 日 (水)		2 3 日 (木)		2 4 日 (金)		2 7 日 (月)		2 8 日 (火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ポークハヤシライス(深皿) 枝豆④ ツナと野菜のソテー① だいこんのピクルス③ みかん②		鰯の甘辛だれかけ① 豚肉と野菜の炒め煮② ブロッコリーのからしあえ③ 牛ひじきそぼろ④		ビビンバ 肉炒め・ほうれん草① ナムル③ ツナとキムチの炒めもの④ りんご② とうふのスープ⑤		鶏肉と野菜のカレーソテー① 白身魚フライ② きゅうりのドレッシングあえ③ パインアップル缶詰④ スープ⑤		鶏ごぼうご飯① 赤平天とだいこんの煮もの② さつまいものてんぷら③ ほうれん草ともやしのおひたし④		八宝菜⑤ うずら卵④ 揚げギョーザ① 三度豆のピリ辛あえ③ いよかん②		豚じゃが① 鮪のから揚げ② 水菜とはくさいの煮びたし③ れんこんの酢のもの④		クリームシチュー⑤ ほうれん草④ サーモンフライ① 野菜ソテー② いちご③		鯖のカレー風味焼き① 豚肉とだいこんの煮もの② おおかしろなの煮びたし③ パインアップル缶詰④ みそ汁⑤		鶏肉とねぎのしょうが焼き① 一口がんとじゃがいものみそ煮② ツナとキャベツの炒めもの③ かぶの甘酢あえ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
【15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。 食べる時に副食容器に入った 「枝豆」を加えて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。				【17日(金)】ビビンバ 「ビビンバ」は主食容器の米飯の上に、 副食容器に入った、「肉炒め、ほうれん草、 ナムル」をのせ、「きざみのり」をふりかけ て食べましょう。 スプーンがあると便利です。				【21日(火)】鶏ごぼうご飯 「鶏ごぼうご飯」は副 食容器に入った「具」を 「ご飯」に混ぜ、別配送 の「きざみのり」をふり かけて食べましょう。				【22日(水)】八宝菜 「八宝菜」は「八つの宝が入った料理」を 表現した名前だそうです。これが転じ 「たくさんの具材が入った料理」を 意味するようになりました。食べる 時に副食容器の「うずら卵」を入れて 食べましょう。				【24日(金)】クリームシチュー 「クリームシチュー」は牛乳ベースの肉 や野菜を煮込んだ料理です。副食容器 に入った塩ゆでした「ほうれん草」 を加えて食べましょう。 スプーンがあると便利です。				【27日(月)】鯖(さば) 鯖のような背の青い魚 の脂肪には、血液をサラサラにする働きが あるといわれるドコサヘキサエン酸(DHA) やエイコサペンタエン酸(EPA)といった脂 肪酸が多く含まれます。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
エネルギー 7 9 3kcal たんぱく質 2 8 . 3 g 脂 質 2 2 . 9 g		エネルギー 7 9 7kcal たんぱく質 3 5 . 7 g 脂 質 2 4 . 7 g		エネルギー 7 8 4kcal たんぱく質 3 1 . 3 g 脂 質 2 1 . 8 g		エネルギー 8 0 2kcal たんぱく質 2 9 . 8 g 脂 質 1 9 . 8 g		エネルギー 7 8 4kcal たんぱく質 3 1 . 6 g 脂 質 1 6 . 8 g		エネルギー 7 8 5kcal たんぱく質 2 6 . 2 g 脂 質 2 3 . 1 g		エネルギー 8 0 9kcal たんぱく質 3 4 . 4 g 脂 質 2 0 . 7 g		エネルギー 8 5 9kcal たんぱく質 3 0 . 9 g 脂 質 2 6 . 6 g		エネルギー 8 1 8kcal たんぱく質 3 7 . 6 g 脂 質 2 1 . 4 g		エネルギー 7 9 2kcal たんぱく質 3 7 . 7 g 脂 質 1 9 . 7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
深皿	赤	豚肉	40g	①	赤	鰯	60g	①	赤	牛挽肉	30g	①	赤	鶏肉	40g	①	赤	豚肉	30g	①	赤	鶏肉	80g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g	①	赤	鶏肉	50g