

平成29年4月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

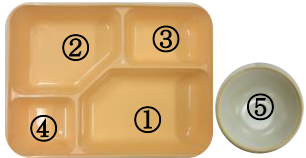
米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯(220g)、牛乳(200ml)を含んだものを表記しています。

…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 1 日 (火)		1 2 日 (水) <div>注目</div>		1 3 日 (木)		1 4 日 (金)		1 7 日 (月)		1 8 日 (火) <div>注目</div>		1 9 日 (水)		2 0 日 (木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
てり焼きハンバーグ① 赤平天とじゃがいもの煮もの② ほうれん草とコーンの炒めもの③ のりの佃煮④		【入学・進級祝い献立】 カツカレーライス(深皿) 一口とんかつ① グリーンアスパラガス④ 野菜ソテー② カリフラワーのピクルス③ いちごゼリー(別)		さごしの塩焼き① 豚肉と根菜の炒め煮② おおさかしろなの煮びたし③ 牛ひじきそぼろ④		八宝菜⑤ うずら卵④ 揚げシューマイ① チンゲンサイの炒めもの③ デコボン②		鶏肉のケチャップ煮① カップグラタン② ツナとキャベツのソテー③ パインアップル缶詰④ スープ⑤		鯖のオーロラソース① 豚肉と野菜の煮もの② 若竹煮③ ほうれん草とたくあんの炒めもの④		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 清見オレンジ②		すき焼き煮① れんこんの若草揚げ② 大豆とひじきの煮もの③ 小松菜のおひたし④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
【1 2 日 (水)】 入学・進級祝い献立 <div>注目献立</div> 新1年生の入学と、2年生、3年生の進級をお祝いする献立です。 「カツカレーライス」は副食容器に入った「一口かつ」と「グリーンアスパラガス」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。 <div></div>				【1 3 日 (木)】 牛ひじきそぼろ 「牛ひじきそぼろ」は牛挽肉、ひじき、しょうがを甘辛く炒めた手づくりのふりかけです。 不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維をとることができます。 <div></div>		【1 4 日 (火)】 八宝菜 「八宝菜」は中国料理のひとつで、「八つの宝が入った料理」の名のとおり、たくさんの野菜を使った炒めものです。 食べる時に、副食容器に入った「うずら卵」を加えて食べましょう。 <div></div>		【1 8 日 (火)】 たけのこ <div>注目食材</div> 春を代表する食材で、竹の若芽のことを言います。成長が早く、1週間ほどで「竹」になります。本日は、たけのことわかめをだして煮た「若竹煮」として使用します。 <div></div>		【1 9 日 (水)】 ビーフシチュー 「ビーフシチュー」は牛肉をワインやケチャップ、ウスターソースで煮こんだ料理です。 食べる時に副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。スプーンがあると便利です。 <div></div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
エネルギー 8 1 4 kcal たんぱく質 3 1. 0 g 脂 質 1 9. 9 g		エネルギー 8 6 2 kcal たんぱく質 2 5. 9 g 脂 質 2 6. 4 g		エネルギー 7 8 6 kcal たんぱく質 3 7. 8 g 脂 質 2 3. 4 g		エネルギー 8 2 6 kcal たんぱく質 2 7. 0 g 脂 質 2 6. 3 g		エネルギー 7 8 8 kcal たんぱく質 3 2. 5 g 脂 質 1 9. 0 g		エネルギー 7 9 0 kcal たんぱく質 3 2. 5 g 脂 質 1 9. 9 g		エネルギー 8 5 4 kcal たんぱく質 2 8. 8 g 脂 質 2 6. 0 g		エネルギー 7 8 1 kcal たんぱく質 2 8. 0 g 脂 質 2 3. 2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>ハンバーグ(焼肉)</td><td>80g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>赤平天</td><td>35g</td><td>卵 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>だいこん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>25g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>かつおぶし(巻)</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>2g</td><td>えび かに</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr></table>		①	赤	ハンバーグ(焼肉)	80g	小麦		赤	赤平天	35g	卵 小麦		黄	じゃがいも	40g			緑	だいこん	20g			緑	にんじん	20g			緑	むき枝豆(冷)	10g		②	黄	砂糖	1.2g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	2.5g				こいロしょうゆ	2.5g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g			緑	ほうれん草	25g	☆			塩	0.2g			緑	コーン(冷)	20g		③	黄	サラダ油(備菜)	0.3g			黄	砂糖	0.5g				みりん	0.5g				こいロしょうゆ	1.5g			赤	かつおぶし(巻)	0.6g			緑	干しいたけ	0.5g			赤	きざみのり	2g	えび かに		黄	砂糖	0.5g				料理酒	1g				みりん	3g				こいロしょうゆ	3g				水	20g		<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>一口かつ(焼肉)</td><td>30g</td><td>卵 乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ローレル</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>カレーウの素</td><td>14g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>100g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>もやし</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>ピーマン</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>カリフラワー(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>いちごゼリー</td><td>1コ</td><td></td></tr></table> <div>いちごゼリーにスプーンはつきません。</div>		①	赤	一口かつ(焼肉)	30g	卵 乳 小麦		黄	油(菜種)	5g			赤	牛肉	25g			緑	しょうが	1g	☆		緑	にんにく	0.5g	☆		黄	じゃがいも	40g	☆		緑	たまねぎ	40g			緑	にんじん	15g			緑	トマト(缶)	10g			黄	サラダ油(備菜)	0.5g				塩	0.3g				ローレル	0.01g				カレーウの素	14g	小麦			水	100g		④	緑	トマト(缶)	25g				塩	0.2g			緑	キャベツ	30g			緑	もやし	20g			緑	コーン(冷)	5g			緑	にんじん	5g	☆	②	黄	ピーマン	5g			黄	サラダ油(備菜)	0.3g				塩	0.2g				こしょう	0.02g				うすロしょうゆ	0.5g			緑	カリフラワー(缶)	25g				酢	0.3g			黄	砂糖	0.8g				ワインビネガー	0.8g				塩	0.1g				うすロしょうゆ	0.3g		別	黄	いちごゼリー	1コ		<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>70g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>もやし</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>おおさかしろな</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.2g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>ひじき</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td><td></td></tr></table>		①	赤	さごし	70g				料理酒	2g				塩	0.7g			赤	豚肉	25g			緑	れんこん	30g	☆		緑	にんじん	20g			緑	もやし	15g			緑	たけのこ(缶)	10g			黄	サラダ油(備菜)	0.5g		②	黄	砂糖	1g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	2.5g				こいロしょうゆ	2g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g			緑	おおさかしろな	40g		③	赤	うすあげ	8g			黄	砂糖	0.3g				うすロしょうゆ	2g			赤	けずりぶし	0.2g	えび			水	10g			赤	牛挽肉	10g				料理酒	0.3g			緑	しょうが	0.3g			赤	ひじき	1g		④	黄	サラダ油(備菜)	0.3g			黄	砂糖	1g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	1.5g			黄	いりごま(白)	0.5g		<table><tr><td></td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>もやし</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.5g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>うずら卵(缶)</td><td>23g</td><td>卵</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>中華スープの素</td><td>0.2g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td>赤</td><td>シューマイ</td><td>42g</td><td>卵 乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>35g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>デコボン</td><td>1/4コ</td><td></td></tr></table>			赤	豚肉	30g			緑	しょうが	0.5g	☆		緑	たまねぎ	40g			緑	はくさい	30g			緑	にんじん	20g			緑	もやし	15g			緑	たけのこ(缶)	10g		⑤	緑	干しいたけ	0.5g			黄	サラダ油(備菜)	1g				塩	0.3g				こしょう	0.02g				こいロしょうゆ	4g				中華スープの素	0.5g	乳 小麦		黄	でんぶん	5g				水	50g			赤	うずら卵(缶)	23g	卵			塩	0.1g				こしょう	0.01g				こいロしょうゆ	1g				中華スープの素	0.2g	乳 小麦		黄	でんぶん	1g				水	15g		①	赤	シューマイ	42g	卵 乳 小麦		黄	油(菜種)	5g		③	緑	チンゲンサイ	35g	☆		黄	サラダ油(備菜)	0.1g				塩	0.1g				こしょう	0.01g		②	緑	デコボン	1/4コ		<table><tr><td></td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>60g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>①</td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ケチャップ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ウスターソース</td><td>4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>0.5g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>赤</td><td>カップグラタン</td><td>35g</td><td>卵 乳 小麦 えび かに</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>油(油揚げ用)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>5g</td><td>☆</td></tr><tr><td>③</td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>パプリカ(缶)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td><td>卵 乳</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>			赤	鶏肉	60g			緑	たまねぎ	30g			緑	にんじん	20g			緑	むき枝豆(冷)	10g			黄	サラダ油(備菜)	0.3g		①		塩	0.3g				ケチャップ	4.5g				ウスターソース	4g			黄	でんぶん	0.5g	乳 小麦			水	30g		②	赤	カップグラタン	35g	卵 乳 小麦 えび かに		赤	油(油揚げ用)	10g			緑	キャベツ	25g			緑	ピーマン	5g	☆	③	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	1.2g		④	緑	パプリカ(缶)	30g			赤	ベーコン	5g	卵 乳		黄	じゃがいも	30g	☆		緑	コーン(冷)	15g				塩	0.1g				こしょう	0.02g				うすロしょうゆ	0.6g				コンソメの素	1.8g	乳 小麦			水	150g		<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>50g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ほうれん草</td><td>25g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たくあん(酢漬)</td><td>8g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.7g</td><td></td></tr></table>		①	赤	鯖	50g			緑	しょうが	0.5g	☆		黄	でんぶん	10g			黄	油(菜種)	8g				ケチャップ	7g			黄	砂糖	1.8g			赤	赤みそ	1.8g			赤	豚肉	20g				料理酒	0.6g			黄	じゃがいも	35g			緑	たまねぎ	30g			緑	にんじん	15g			緑	三度豆(冷)	10g			黄	砂糖	1.2g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	2g				こいロしょうゆ	2g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g			緑	たけのこ(缶)	25g			赤	乾燥わかめ	0.8g			黄	砂糖	0.6g				みりん	0.5g				うすロしょうゆ	2g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g			緑	ほうれん草	25g	☆			塩	0.2g			緑	たくあん(酢漬)	8g	小麦		黄	サラダ油(備菜)	0.3g				こいロしょうゆ	0.2g			黄	いりごま(白)	0.7g		<table><tr><td></td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>35g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理用油(白)</td><td>1.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ビーフシチューの素</td><td>15g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr><tr><td>⑤</td><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</td><td>25g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>赤</td><td>ミンチカツ</td><td>40g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>清見オレンジ</td><td>1/4コ</td><td></td></tr></table>			赤	牛肉	35g				料理用油(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	乳 小麦			水	150g		⑤	緑	ブロッコリー(缶)	25g				塩	0.3g		④	赤	ミンチカツ	40g	小麦		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				うすロしょうゆ	0.2g		③	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				うすロしょうゆ	0.2g		②	緑	清見オレンジ	1/4コ		<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>料理酒</td><td>1.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>ふ(圧着)</td><td>2g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td></td><td>糸こんにゃく</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>れんこん</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>5g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>1.5g</td><td></td></tr><tr><td>②</td><td>緑</td><td>抹茶</td><td>0.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>ひじき</td><td>2.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備菜)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.8g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td>えび</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>20g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>小松菜</td><td>40g</td><td>☆</td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.7g</td><td></td></tr></table>		①	赤	牛肉	40g				料理酒	1.2g			黄	ふ(圧着)	2g	小麦			糸こんにゃく	15g			赤	あつあげ(冷)	20g			緑	たまねぎ	40g			黄	サラダ油(備菜)	0.5g			黄	砂糖	1.5g				塩	0.2g				こいロしょうゆ	4.5g			緑	れんこん	40g	☆		黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦		黄	でんぶん	1.5g		②	緑	抹茶	0.8g			黄	油(菜種)	5g			赤	大豆煮	15g			赤	ひじき	2.5g			黄	サラダ油(備菜)	0.3g			黄	砂糖	0.9g				みりん	0.5g				こいロしょうゆ	3.8g			赤	けずりぶし	0.5g	えび			水	20g		④	緑	小松菜	40g	☆			塩	0.3g				こいロしょうゆ	1.7g	
①	赤	ハンバーグ(焼肉)	80g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	赤平天	35g	卵 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	じゃがいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	だいこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ほうれん草	25g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	かつおぶし(巻)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	きざみのり	2g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	一口かつ(焼肉)	30g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	牛肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんにく	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	じゃがいも	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	トマト(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		カレーウの素	14g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	トマト(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	もやし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
②	黄	ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	カリフラワー(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		酢	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別	黄	いちごゼリー	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	さごし	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	れんこん	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	おおさかしろな	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	赤	うすあげ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.2g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	はくさい	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
⑤	緑	干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		中華スープの素	0.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	でんぶん	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	うずら卵(缶)	23g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		中華スープの素	0.2g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	シューマイ	42g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	緑	チンゲンサイ	35g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(備菜)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	緑	デコボン	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	鶏肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	むき枝豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ケチャップ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ウスターソース	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	でんぶん	0.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	赤	カップグラタン	35g	卵 乳 小麦 えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	油(油揚げ用)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ピーマン	5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
③	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	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	パプリカ(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ベーコン	5g	卵 乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	じゃがいも	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	コーン(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		コンソメの素	1.8g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	鯖	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しょうが	0.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	赤みそ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	じゃがいも	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たけのこ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	乾燥わかめ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ほうれん草	25g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たくあん(酢漬)	8g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	いりごま(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	牛肉	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理用油(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	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
⑤	緑	ブロッコリー(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	赤	ミンチカツ	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
③	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	緑	清見オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤	牛肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	ふ(圧着)	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	あつあげ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	れんこん	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	小麦粉(薄力)	5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	でんぶん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
②	緑	抹茶	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	大豆煮	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	ひじき	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	小松菜	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいロしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

献立内容は予定のため、変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。



平成 29 年 4 月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

《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

食育

中学校給食献立表の見方

〇〇日(△)

とんかつ①
鶏肉と野菜の炒めもの②
キャベツの即席づけ③
パインアップル缶詰④
みそ汁⑤

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

キャベツには、
消化を助ける
ビタミンUが
多く含まれてい
ます。

食育トピックス等を表記しています。

その日の献立のエネルギー、たんぱく
質、脂質(米飯と牛乳を含む)量を表記し
ています。
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準
エネルギー 820kcal
たんぱく質 30g
脂質 学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%
(1か月間の平均で、この基準に近づくよう
献立を作成しています)

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

☆…冷凍や水煮の食品を使用する場合が
あるときに表記しています。

食品を3色食品群で、表記しています。
赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、魚、豆、海そう類
黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類
緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

2 1 日 (金)		2 4 日 (月)		2 5 日 (火)		2 6 日 (水)		2 7 日 (木)		2 8 日 (金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マーボー豆腐⑤ 赤魚の中華焼き① いかとチンゲンサイの炒めもの② もやしのピリ辛あえ④ りんご缶詰③		鶏肉のカレー風味焼き① 牛肉と野菜のケチャップソテー② カリフラワーのドレッシングあえ③ パインアップル缶詰④ コーンスープ⑤		豚じゃが① ちくわの磯辺揚げ② 切り干しだいこんの炒め煮③ ブロッコリーのからしあえ④		ハヤシライス (深皿) 枝豆④ 白身魚のムニエル① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②		鶏ごぼうご飯① ツナと野菜の炒めもの② 揚げポテトもち③ 小松菜ともやしのおひたし④		糸よりのてんぷら① 豚肉とこんにやくの炒め煮② はくさいのおひたし③ りんご缶詰④ みそ汁⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
【21日(金)】 マーボー豆腐 「マーボー豆腐」は中国料理のひとつで、豚挽肉と豆腐をトウバンジャンや赤みそで炒め煮した料理です。唐辛子や山椒を使うことが多いようですが、学校給食では食べやすくするために辛味を抑えています。		【25日(火)】 ブロッコリー ブロッコリーはキャベツが品種改良されてできた野菜です。ビタミンやカルシウムなど栄養が豊富です。		【26日(水)】 ハヤシライス 「ハヤシライス」はデミグラスソースで煮た牛肉やたまねぎをご飯にかけて食べる料理です。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。		【27日(木)】 鶏ごぼうご飯 「鶏ごぼうご飯」は副食容器に入った具材をご飯に混ぜ、きざみのりをふって食べることができます。ごぼうには整腸作用のある食物繊維が多く含まれています。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
エネルギー 8 0 0 kcal たんぱく質 3 5 . 9 g 脂 質 1 8 . 1 g		エネルギー 8 3 4 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 2 5 . 1 g		エネルギー 7 8 4 kcal たんぱく質 2 7 . 9 g 脂 質 2 0 . 4 g		エネルギー 8 0 2 kcal たんぱく質 3 1 . 1 g 脂 質 2 2 . 5 g		エネルギー 7 8 9 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 1 9 . 9 g		エネルギー 8 2 6 kcal たんぱく質 3 1 . 2 g 脂 質 2 2 . 4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table><tr><td rowspan="12">⑤</td><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>30g</td><td rowspan="12">☆</td></tr><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>40g</td></tr><tr><td rowspan="6">①</td><td>赤</td><td>赤魚</td><td>50g</td><td rowspan="6">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">②</td><td>赤</td><td>いか</td><td>15g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</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>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td rowspan="6">④</td><td>緑</td><td>もやし</td><td>30g</td><td rowspan="6">☆</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>黄</td><td>ラー油</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>③</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>44g</td></tr></table>		⑤	赤	豚挽肉	30g	☆	赤	とうふ(冷)	45g	緑	たまねぎ	40g	緑	たけのこ(缶)	8g	緑	にんじん	20g	緑	しょうが	0.8g	緑	にんにく	0.5g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		トウバンジャン	0.5g		料理酒	1.5g		こいロしょうゆ	3g	赤	赤みそ	5g	黄	でんぷん	3g		水	40g	①	赤	赤魚	50g	☆		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいロしょうゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g	黄	サラダ油(調味)	1.5g	②	赤	いか	15g	☆		料理酒	0.5g	緑	チンゲンサイ	25g	緑	キャベツ	20g	緑	コーン(冷)	10g	緑	にんじん	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		塩	0.1g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2g	④	緑	もやし	30g	☆		塩	0.3g	黄	砂糖	0.3g		うすロしょうゆ	1.5g	黄	ラー油	0.02g	③	緑	りんご缶詰	44g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="12">☆</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>2.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>スープ(缶)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td rowspan="6">②</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>12g</td><td rowspan="6">☆</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</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>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="6">③</td><td>緑</td><td>カリフラワー(缶)</td><td>30g</td><td rowspan="6">☆</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>りんご酢</td><td>0.7g</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>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="10">④</td><td>緑</td><td>パインアップル缶詰</td><td>30g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>マインツ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>コンソメの素</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	80g	☆		料理用油(白)	2.4g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		カレー粉	0.2g		スープ(缶)	0.8g	②	赤	牛肉	12g	☆	緑	キャベツ	45g	緑	にんじん	20g	緑	ピーマン	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.03g		ケチャップ	6g		ウスターソース	1g	③	緑	カリフラワー(缶)	30g	☆		酢	0.2g	黄	砂糖	0.7g		りんご酢	0.7g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	④	緑	パインアップル缶詰	30g	☆	赤	ベーコン	5g	黄	じゃがいも	25g	緑	たまねぎ	30g	緑	マインツ(缶)	20g	緑	コーン(冷)	10g		塩	0.4g		こしょう(白)	0.02g		うすロしょうゆ	1g		コンソメの素	0.4g		水	150g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td rowspan="12">えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</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>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>グリーンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td rowspan="6">②</td><td>赤</td><td>ちくわ(小)</td><td>30g</td><td rowspan="6">えび かに</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>あおさ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>切り干しだいこん</td><td>6g</td></tr><tr><td rowspan="6">③</td><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>5g</td><td rowspan="6">えび</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td rowspan="6">④</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td><td rowspan="6">えび</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ブロッコリー(缶)</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>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>洋がらし</td><td>0.1g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	30g	えび	黄	じゃがいも	45g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	緑	グリーンピース(缶)	5g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	黄	砂糖	2g		みりん	1g		こいロしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	②	赤	ちくわ(小)	30g	えび かに	黄	小麦粉(強力)	6g		塩	0.2g	赤	あおさ	0.2g	黄	油(菜種)	5g	緑	切り干しだいこん	6g	③	赤	うすあげ	5g	えび	黄	サラダ油(調味)	0.5g	黄	砂糖	0.8g		みりん	0.5g		うすロしょうゆ	1g		こいロしょうゆ	1g	④	赤	けずりぶし	0.5g	えび		水	20g	緑	ブロッコリー(缶)	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	1.5g		洋がらし	0.1g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td><td rowspan="12">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>60g</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(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トマトピューレ</td><td>4g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>ハヤシライスの素</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td rowspan="6">①</td><td>赤</td><td>白身魚</td><td>50g</td><td rowspan="6">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理用油(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(強力)</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(調味)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td rowspan="6">③</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>40g</td><td rowspan="6">えび かに</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></td><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td rowspan="6">②</td><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td><td rowspan="6">えび かに</td></tr></table>		①	赤	牛肉	30g	えび かに		料理用油(白)	0.5g	緑	たまねぎ	60g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		トマトピューレ	4g		ケチャップ	9g		こしょう	0.02g		ローレル	0.02g		ハヤシライスの素	15g		水	150g	④	緑	むき枝豆(冷)	8g		塩	0.1g	①	赤	白身魚	50g	えび かに		料理用油(白)	0.8g		塩	0.3g		こしょう	0.03g	黄	小麦粉(強力)	5g	黄	バター	2g	黄	サラダ油(調味)	0.4g	③	緑	キャベツ	40g	えび かに		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		ワインビネガー	0.8g		塩	0.2g		こしょう	0.01g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	②	緑	オレンジ	1/4コ	えび かに	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>50g</td><td rowspan="12">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑</td><td>干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂煎)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>こんぶ(粉末)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>別</td><td>赤</td><td>きざみのり</td><td>1袋</td></tr><tr><td rowspan="6">②</td><td>赤</td><td>が(油揚げ)</td><td>25g</td><td rowspan="6">えび かに</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>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(調味)</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>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td rowspan="6">③</td><td>黄</td><td>ポテトもち</td><td>36g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	50g	えび かに		うすロしょうゆ	1.5g		料理酒	1.5g	緑	ごぼう	30g	緑	たけのこ(缶)	8g	緑	干しいたけ	0.5g	赤	かつおぶし(脂煎)	0.8g	赤	こんぶ(粉末)	0.5g	黄	砂糖	0.6g		みりん	2g		塩	0.2g		こいロしょうゆ	2.5g		水	10g	別	赤	きざみのり	1袋	②	赤	が(油揚げ)	25g	えび かに	緑	キャベツ	30g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	15g	黄	ピーマン	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		こいロしょうゆ	2.5g	③	黄	ポテトもち	36g	黄	油(菜種)	3g	緑	小松菜	20g		塩	0.2g	緑	もやし	15g	黄	砂糖	0.5g		こいロしょうゆ	2g	<table><tr><td rowspan="12">①</td><td>赤</td><td>糸より</td><td>46g</td><td rowspan="12">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(強力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>7g</td></tr><tr><td rowspan="6">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>20g</td><td rowspan="6">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>つなこんにやく</td><td>21g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</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>サラダ油(調味)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</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>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="6">③</td><td>緑</td><td>はくさい</td><td>35g</td><td rowspan="6">えび かに</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>りんご缶詰</td><td>35g</td></tr><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td><td rowspan="10">えび かに</td></tr><tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table>		①	赤	糸より	46g	えび かに		料理酒	1.4g		塩	0.3g	黄	小麦粉(強力)	6g	黄	でんぷん	4g	黄	油(菜種)	7g	②	赤	豚肉	20g	えび かに		料理酒	0.6g		つなこんにやく	21g	緑	だいこん	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	10g	黄	サラダ油(調味)	0.5g	黄	砂糖	0.5g		うすロしょうゆ	2.5g		こいロしょうゆ	2g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	③	緑	はくさい	35g	えび かに		塩	0.3g	黄	砂糖	1g		こいロしょうゆ	2g	④	緑	りんご缶詰	35g	⑤	赤	とうふ(冷)	20g	えび かに	赤	うすあげ	5g	緑	たまねぎ	30g	赤	乾燥わかめ	0.5g	赤	赤みそ	11g	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g
⑤	赤		豚挽肉	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	赤		とうふ(冷)	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑		たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑		たけのこ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑		にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑		しょうが	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑		にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄		サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			トウバンジャン	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	赤みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	赤魚	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(調味)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	赤	いか	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	チンゲンサイ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	緑	もやし	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	③	緑	りんご缶詰		44g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤	鶏肉	80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理用油(白)	2.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		スープ(缶)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	②	赤	牛肉		12g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		緑	キャベツ		45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		緑	にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		緑	ピーマン		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		黄	サラダ油(調味)		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			塩		0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ケチャップ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	緑	カリフラワー(缶)	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		りんご酢	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
④	緑	パインアップル缶詰	30g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	赤	ベーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	じゃがいも	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	マインツ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		コンソメの素	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	豚肉	30g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	グリーンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	赤	ちくわ(小)	30g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	小麦粉(強力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤	あおさ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	切り干しだいこん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
③	赤	うすあげ	5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
④	赤	けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	ブロッコリー(缶)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	洋がらし	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	牛肉	30g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		トマトピューレ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ケチャップ	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ハヤシライスの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	④	緑	むき枝豆(冷)		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	白身魚	50g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理用油(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	小麦粉(強力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(調味)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	緑	キャベツ	40g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
②	緑	オレンジ	1/4コ	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	①	赤	鶏肉		50g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			うすロしょうゆ		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			料理酒		1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		緑	ごぼう		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		緑	たけのこ(缶)		8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑		干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		かつおぶし(脂煎)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		こんぶ(粉末)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄		砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
別	赤	きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
②	赤	が(油揚げ)	25g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	黄	ポテトもち	36g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	小松菜	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	緑	もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
①	赤	糸より	46g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		料理酒	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	小麦粉(強力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	でんぷん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	油(菜種)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	②	赤	豚肉		20g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			料理酒		0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			つなこんにやく		21g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		緑	だいこん		30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		緑	にんじん		20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		緑	三度豆(冷)		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	サラダ油(調味)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
③	緑	はくさい	35g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	④	緑	りんご缶詰		35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	⑤	赤	とうふ(冷)		20g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤		うすあげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑		たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		白みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤		けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類 黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

中学校給食(デリバリー方式)について

デリバリー方式の中学校給食は「給食」もしくは「家庭から持参する弁当」のどちらかを選ぶ『選択制』となります。

- 給食は一度申込むと自動継続されます。
(毎月の申込み手続きは不要です)
- 申込みを停止する場合は、停止の手続きが必要となります。
- 給食を申込みされた方のうち食物アレルギー個別対応を希望される場合は、別途手続きが必要となりますので学校にお申し出ください。

