




平成 2 9 年 5 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表
(デ リ バ リ ー 方 式)

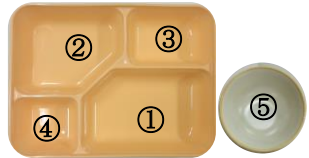
米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯 (220g)、牛乳 (200ml) を含んだものを表記しています。

…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。

大阪市教育委員会事務局

1 日(月)		2 日(火)		8 日(月)		9 日(火)		1 0 日(水)		1 1 日(木)		1 2 日(金)		1 5 日(月) 注目		1 6 日(火)		1 7 日(水)																																																																																																																																																																																			
さごしの赤しそ風味焼き① きんぴらごぼう③ ふきの煮びたし④ お茶プリン② みそ汁⑤		牛肉寿司① 錦糸卵④ 鶏肉の塩焼き② ブロッコリーのおひたし② キャベツのしょうがじょうゆあえ③ 柏もち(別)		チキンカツ① ウインナーと野菜のソテー② キャベツとアスパラガスのサラダ③ パイナップル缶詰④ ポタージュ⑤		鮭のしょうゆマヨネーズ焼き① ちくわと野菜の炒めもの② ほうれん草とコーンのおひたし③ 牛肉の甘辛炒め煮④		豚肉のオーロラソース① マカロニサラダ② 粉ふきいも③ プチトマト④ スープ⑤		鯖の竜田揚げ① 焼きそば② ひじきの煮もの③ たくあん④		ミートカレーライス(深皿) ブロッコリー④ 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め① 福神漬け③ 黄桃缶詰②		豚肉のウチナーてんぷら① 豆腐チャンプルー② にんじんシリシリ③ シークワーサーゼリー(別) もずくのすまし汁⑤ みつば④		みそカツ① 肉じゃが② 小松菜のおひたし③ のりの佃煮④		さごしのカレー風味焼き① 豚肉と野菜の炒めもの② 揚げたこ焼き③ 即席漬け④ みそ汁⑤																																																																																																																																																																																			
【2日(火)】牛肉寿司 副食容器に入った、牛肉やごぼうなどを甘辛く炒めて甘酢であえた「具」をご飯に混ぜ、「錦糸卵」を上にとろして食べましょう。 				【8日(月)】グリーンアスパラガス 野菜は種類によって葉や根、実など、食べる部分が異なります。「グリーンアスパラガス」は若い莖の部分を食べる 4 月から 6 月が旬の野菜です。 				【11日(木)】鯖の竜田揚げ 竜田揚げは魚や肉の臭みをとるため、しょうゆやみりんで作ったたれに漬け込んだ後、片栗粉をまぶして油で揚げる料理です。 				【12日(金)】ミートカレーライス 「ミートカレーライス」は牛挽肉を主材としたカレールウをご飯にかけ、副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。 スプーンを忘れないようにしましょう。 				【15日(月)】沖縄の郷土料理 注目献立 今日の献立は沖縄の郷土料理です。 料理名には沖縄の方言が使われています。ウチナーは「沖縄」、チャンプルーは「混ぜ合わせた」、シリシリは「細切り」をそれぞれ意味します。沖縄県が生産量日本一のもずくのすまし汁やシークワーサーゼリーも登場します。 																																																																																																																																																																																					
エネルギー 7 8 3 kcal たんぱく質 3 1 . 7 g 脂 質 1 9 . 8 g		エネルギー 8 4 8 kcal たんぱく質 3 2 . 0 g 脂 質 1 7 . 0 g		エネルギー 8 7 5 kcal たんぱく質 2 6 . 8 g 脂 質 2 7 . 4 g		エネルギー 7 9 4 kcal たんぱく質 3 8 . 3 g 脂 質 2 2 . 1 g		エネルギー 8 3 6 kcal たんぱく質 3 1 . 4 g 脂 質 2 3 . 0 g		エネルギー 8 4 6 kcal たんぱく質 2 9 . 4 g 脂 質 2 4 . 9 g		エネルギー 8 5 3 kcal たんぱく質 2 8 . 3 g 脂 質 2 2 . 2 g		エネルギー 8 3 2 kcal たんぱく質 3 4 . 2 g 脂 質 2 2 . 9 g		エネルギー 8 5 3 kcal たんぱく質 2 8 . 6 g 脂 質 2 8 . 2 g		エネルギー 8 2 9 kcal たんぱく質 3 4 . 8 g 脂 質 2 3 . 4 g																																																																																																																																																																																			
<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>赤しそ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>1.5g</td></tr></table>		①	赤	さごし	60g	緑	赤しそ	0.7g		料理酒	2g		みりん	1.5g	黄	サラダ油(備用)	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr></table>		①	赤	牛肉	30g	緑	ごぼう	40g	緑	にんじん	20g	緑	たけのこ(缶)	10g	緑	三度豆(冷)	10g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		①	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鮭</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr></table>		①	赤	鮭	60g		料理酒	2g	黄	小麦粉(薄力)	6g	黄	マヨネーズ	6g	赤	ちくわ	15g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	60g	緑	しょうが	0.5g		塩	0.3g	黄	でんぷん	8g	黄	油(菜種)	6g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鯖</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>8g</td></tr></table>		①	赤	鯖	50g	緑	しょうが	1.5g		料理酒	1g	黄	みりん	3g	黄	でんぷん	8g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr></table>		①	赤	牛挽肉	30g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>めんつゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>3g</td></tr></table>		①	赤	豚肉	60g	緑	しょうが	1.5g		めんつゆ	5g	黄	小麦粉(薄力)	7g	黄	でんぷん	3g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr></table>		①	赤	牛肉	30g	緑	ごぼう	25g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	黄	砂糖	1g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr></table>		①	赤	鶏肉	40g	赤	鶏肉	40g	緑	たまねぎ	40g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	2g	<table><tr><td rowspan="5">①</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.3g</td></tr></table>		①	赤	さごし	60g		塩	0.5g	緑	こしょう	0.5g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.3g
①	赤		さごし	60g																																																																																																																																																																																																	
	緑		赤しそ	0.7g																																																																																																																																																																																																	
			料理酒	2g																																																																																																																																																																																																	
			みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																	
	黄	サラダ油(備用)	1.5g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	牛肉	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	ごぼう	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	鮭	60g																																																																																																																																																																																																		
		料理酒	2g																																																																																																																																																																																																		
	黄	小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																		
	黄	マヨネーズ	6g																																																																																																																																																																																																		
	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	豚肉	60g																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	鯖	50g																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが	1.5g																																																																																																																																																																																																		
		料理酒	1g																																																																																																																																																																																																		
	黄	みりん	3g																																																																																																																																																																																																		
	黄	でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	牛挽肉	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	豚肉	60g																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが	1.5g																																																																																																																																																																																																		
		めんつゆ	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																		
	黄	でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	牛肉	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	ごぼう	25g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																		
①	赤	さごし	60g																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	緑	こしょう	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんにく	0.3g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr></table>		③	赤	牛挽肉	10g	緑	ごぼう	25g	緑	にんじん	10g	緑	ピーマン	10g	黄	砂糖	1g	<table><tr><td rowspan="5">③</td><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>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>9g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		③	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.4g		水	25g	黄	砂糖	9g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr></table>		③	赤	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	黄	サラダ油(備用)	0.5g		塩	0.3g	<table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		③	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		③	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		③	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		③	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">③</td><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>カレー粉</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		③	赤	さごし	60g	黄	小麦粉(薄力)	7g	黄	カレー粉	0.6g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g																																																						
③	赤		牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																	
	緑		ごぼう	25g																																																																																																																																																																																																	
	緑		にんじん	10g																																																																																																																																																																																																	
	緑		ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																	
	黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																		
③	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																		
	赤	けずりぶし	0.4g																																																																																																																																																																																																		
		水	25g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	9g																																																																																																																																																																																																		
	黄	酢	15g																																																																																																																																																																																																		
③	赤	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																		
③	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
③	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
③	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
③	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
③	赤	さごし	60g																																																																																																																																																																																																		
	黄	小麦粉(薄力)	7g																																																																																																																																																																																																		
	黄	カレー粉	0.6g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	酢	15g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">④</td><td>緑</td><td>ふき(水煮)</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤</td><td>かつおぶし(脂削)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr></table>		④	緑	ふき(水煮)	25g	赤	かつおぶし(脂削)	0.2g	黄	砂糖	0.5g		みりん	0.5g	赤	だしこんぶ	0.1g	<table><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		④	赤	鶏肉	40g		塩	0.6g	赤	鶏肉	40g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		④	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		④	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		④	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		④	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">④</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		④	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g																																																																								
④	緑		ふき(水煮)	25g																																																																																																																																																																																																	
	赤		かつおぶし(脂削)	0.2g																																																																																																																																																																																																	
	黄		砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																	
			みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																	
	赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																		
④	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.6g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	酢	15g																																																																																																																																																																																																		
④	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
④	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
④	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
④	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
④	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">②</td><td>黄</td><td>お茶プリン</td><td>1コ</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</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></table>		②	黄	お茶プリン	1コ	緑	キャベツ	20g	緑	たまねぎ	20g	赤	乾燥わかめ	0.5g	赤	赤みそ	11g	<table><tr><td rowspan="5">②</td><td>黄</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		②	黄	鶏肉	40g		塩	0.6g	赤	鶏肉	40g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		②	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		②	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		②	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		②	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">②</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		②	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g																																																																								
②	黄		お茶プリン	1コ																																																																																																																																																																																																	
	緑		キャベツ	20g																																																																																																																																																																																																	
	緑		たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																	
	赤		乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																	
	赤	赤みそ	11g																																																																																																																																																																																																		
②	黄	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																		
		塩	0.6g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	酢	15g																																																																																																																																																																																																		
②	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
②	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
②	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
②	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
②	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><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>		⑤	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	40g	緑	にんじん	5g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		⑤	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		⑤	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g																																																																											
⑤	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	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	5g																																																																																																																																																																																																		
緑		しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																		
黄		砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
黄		酢	15g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><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>		⑤	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	40g	緑	にんじん	5g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		⑤	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		⑤	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g																																																																											
⑤	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	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	5g																																																																																																																																																																																																		
緑		しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																		
黄		砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
黄		酢	15g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><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>		⑤	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	40g	緑	にんじん	5g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		⑤	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		⑤	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g																																																																											
⑤	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	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	5g																																																																																																																																																																																																		
緑		しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																		
黄		砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
黄		酢	15g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><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>		⑤	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	40g	緑	にんじん	5g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		⑤	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		⑤	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g																																																																											
⑤	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	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	5g																																																																																																																																																																																																		
緑		しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																		
黄		砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
黄		酢	15g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><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>		⑤	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	40g	緑	にんじん	5g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		⑤	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>鶏挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤</td><td>いり豚(脂)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>45g</td></tr></table>		⑤	赤	とうふ(冷)	30g	黄	サラダ油(備用)	0.3g	赤	鶏挽肉	10g	赤	いり豚(脂)	10g	緑	キャベツ	45g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>牛肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	牛肉	15g	黄	じゃがいも	30g	緑	たまねぎ	40g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.5g																																																																											
⑤	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	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	5g																																																																																																																																																																																																		
緑		しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																		
黄		砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
黄		酢	15g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	とうふ(冷)	30g																																																																																																																																																																																																		
	黄	サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																		
	赤	鶏挽肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	赤	いり豚(脂)	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	牛肉	15g																																																																																																																																																																																																		
	黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><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>		⑤	赤	白みそ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>酢</td><td>15g</td></tr></table>		⑤	赤	鶏肉	40g	緑	にんじん	5g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.5g	黄	酢	15g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>チキンカツ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ウインナー</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>40g</td></tr></table>		⑤	赤	チキンカツ	50g	黄	油(菜種)	5g	黄	ウインナー	10g	緑	たまねぎ	40g	緑	チンゲンサイ	40g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.5g</td></tr></table>		⑤	赤	ちくわ	15g	緑	もやし	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	黄	砂糖	1.5g	<table><tr><td rowspan="5">⑤</td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</</td></tr></table>		⑤	赤	豚肉	10g	緑	キャベツ	35g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん</																																																																																																																			
⑤	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	鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																	
緑		にんじん	5g																																																																																																																																																																																																		
緑		しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																		
黄		砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																		
黄		酢	15g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	チキンカツ	50g																																																																																																																																																																																																		
	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																		
	黄	ウインナー	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																		
	緑	チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	ちくわ	15g																																																																																																																																																																																																		
	緑	もやし	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																		
	黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																		
⑤	赤	豚肉	10g																																																																																																																																																																																																		
	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																		
	緑	にんじん</																																																																																																																																																																																																			

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 5 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・手続き等

お子様の通われる中学校

【5月分／給食の新規申込みまたは申込停止の手続き期間】

4月6日(木)～4月14日(金)

※手続きは、学校にお申し出ください。

(前月分から変更がない場合は、手続きは不要です)

※新規申込み者のうち、食物アレルギー個別対応を希望される場合も

学校にお申し出ください。

1 8 日 (木)			1 9 日 (金) 注目			2 2 日 (月)			2 3 日 (火)			2 4 日 (水)			2 5 日 (木)			2 6 日 (金)			2 9 日 (月)			3 0 日 (火)			3 1 日 (水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
牛肉のケチャップ炒め① スパゲッティサラダ② てり焼きナゲット③ りんご缶詰④			ひじきご飯① 鮭のから揚げ② もやしときゅうりのおひたし③ 野菜菜かつお④ 豚汁⑤			和風ハンバーグ① 切り干しだいこんの煮もの② じゃがいもの煮ころがし③ 小松菜のおひたし④ みそ汁⑤			鯨フライ① スパゲッティソテー② キャベツのドレッシングあえ③ マッシュポテト④			ハヤシライス (深皿) グリーンアスパラガス④ オムレツ① から揚げポテト② プチトマト③			コロッケ① ボイルブロッコリー① 豚肉と野菜のカレーソテー② ほうれん草とコーンのおひたし③ パイナップル缶詰④			焼き飯① 鶏肉のから揚げ② 春雨サラダ③ 肉だんご④ スープ⑤			カレーうどん 炒めめん① カレーだし⑤ ちくわとじゃがいもの煮もの② キャベツの即席漬け③ りんご缶詰④			鶏肉の梅香焼き① ツナと野菜の炒めもの② チンゲンサイのおひたし③ 高野豆腐の卵とじ④			酢豚① シューマイ③ 野菜炒め④ みかんゼリー② わかめスープ⑤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
【19日(金)】ひじきご飯 注目献立 ひじきは海そうの一種で、鉄やミネラルを豊富に含みます。 甘辛く煮た「具」をご飯に混ぜて食べましょう。 						【23日(火)】鯨 鯨は、おいしすぎてまいてしまうということから、この名前がついたと言われています。 よく食べられるマサジや体長が1メートル以上にもなるロウニンアジなど、鯨の仲間は100種類以上あります。 						【24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「グリーンアスパラガス」を加えて食べましょう。 						【26日(金)】焼き飯 今回初めて「焼き飯」が給食に登場します。 副食容器に入った具材をご飯に混ぜて食べましょう。 スプーンがあると便利です。 			【29日(月)】カレーうどん 副食容器に入った「炒めめん」を、食缶で届く温かい「カレーだし」に加えて食べましょう。カレー粉に含まれる香辛料には食欲を増進させる働きがあります。 中学校給食では初めて登場する献立です。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 877kcal たんぱく質 27.1g 脂 質 27.3g			エネルギー 784kcal たんぱく質 36.9g 脂 質 20.8g			エネルギー 786kcal たんぱく質 28.3g 脂 質 16.8g			エネルギー 866kcal たんぱく質 27.3g 脂 質 23.4g			エネルギー 881kcal たんぱく質 26.0g 脂 質 28.8g			エネルギー 877kcal たんぱく質 27.9g 脂 質 27.2g			エネルギー 872kcal たんぱく質 35.3g 脂 質 26.9g			エネルギー 860kcal たんぱく質 26.2g 脂 質 21.2g			エネルギー 791kcal たんぱく質 33.5g 脂 質 25.9g			エネルギー 806kcal たんぱく質 28.9g 脂 質 17.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
①	赤	牛肉	35g	①	赤	ひじき	3g	①	赤	ハンバーグ	60g	卵 小食	①	赤	鯨フライ	60g	小食	①	黄	コロッケ	70g	小食	①	赤	焼き豚	15g	小食	①	黄	うどん(冷)	50g	小食	①	赤	鶏肉	80g	☆	①	赤	豚肉	40g	☆	①	赤	しょうが	0.8g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	緑	たまねぎ	50g		緑	たまねぎ	25g		緑	たまねぎ	25g			緑	油(菜種)	6g			緑	たまねぎ	70g			緑	たまねぎ	40g			緑	油(菜種)	10g			緑	たまねぎ	50g			緑	たまねぎ	30g			緑	梅肉	10g		緑	しょうが	料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑	にんじん	20g		緑	つきこんにやく	20g		緑	しょうが	0.3g			緑	トンカツソース	1袋			緑	たまねぎ	20g			緑	にんにく	0.3g			緑	ブロッコリー(茹)	15g			緑	たまねぎ	15g			緑	青ねぎ	8g			緑	こんにゃく	5g		緑	こんにゃく	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ピーマン	20g		緑	サラダ油(備菜)	0.2g		黄	砂糖	1g			黄	スパゲッティ	10g			緑	にんじん	20g			黄	たまねぎ	40g			緑	塩	0.1g			緑	青ねぎ	8g			黄	サラダ油(備菜)	0.5g			緑	みりん	4g		黄	でんぷん	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備菜)	0.5g		緑	三度豆(冷)	5g		黄	砂糖	1g				塩	0.1g			赤	ウインナー	10g			黄	サラダ油(備菜)	0.5g			緑	トマトピューレ	5g			黄	サラダ油(備菜)	0.5g			黄	塩	0.2g			緑	料理酒	2g		黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g		緑	干しいたけ	1g		黄	砂糖	1g				みりん	3g			緑	たまねぎ	40g			赤	しょうが	0.5g			緑	ケチャップ	8g			緑	しょうが	0.4g			赤	こんにゃく	4g			赤	牛肉	30g		赤	うすあげ	5g	緑	キャベツ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		こしょう	0.03g		黄	サラダ油(備菜)	1g		黄	砂糖	1g				こんにゃく	3g			緑	にんじん	20g			緑	にんにく	0.3g			緑	こしょう	0.01g			黄	ローレル	0.01g			緑	こんにゃく	0.04g			緑	たまねぎ	20g		緑	たまねぎ	20g	緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ケチャップ	10g		黄	だしこんぶ	0.2g		赤	赤平天	15g			②	緑	切り干しだいこん			10g	緑	にんじん			20g	②	緑			たまねぎ	40g	④			緑	片かぼ(茹)	25g			②	赤	鶏肉			60g	緑	しょうが		1g	緑	にんじん	15g	黄	砂糖	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ウスターソース	1g		赤	だしこんぶ	0.4g		緑	つきこんにやく	10g			②	緑	こんにゃく			10g	緑	ピーマン			10g	黄	サラダ油(備菜)			0.5g	②	緑			たまねぎ	40g	②			緑	しょうが	1g			緑	こんにゃく	0.5g		緑	しょうが	0.5g	緑	にんじん	20g	黄	サラダ油(備菜)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
					赤	けずりぶし	0.4g		緑	にんじん	20g			②	緑	三度豆(冷)			5g	黄	砂糖			2g	黄	砂糖			0.3g	②	緑			ピーマン	15g	②			緑	こんにゃく	0.3g			②	赤	うすあげ		5g	緑	たまねぎ	20g	緑	干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
②	黄	スパゲッティ	8g	小食	赤	水	25g	えび	赤	ハンバーグ	60g	卵 小食	②	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	小食	②	黄	油(菜種)	10g	☆	②	赤	鶏肉	60g	☆	②	黄	サラダ油(備菜)	0.5g	えび	②	赤	キャベツ	35g	☆	②	赤	しょうが	0.5g	えび	②	赤	キャベツ	20g	えび	②	赤	ちくわ	10g	えび 小食	②	赤	鶏卵	10g	卵 小食	②	赤	高野豆腐	5g	えび	②	赤	乾燥わかめ	0.8g	えび	②	赤	みかんゼリー	1コ	えび	②	赤	乾わかめ	0.8g	えび	②	赤	しょうが	0.03g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	しょうが	0.03g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤	水	150g	えび	②	赤

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

