

平成29年6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
※こいししょうゆ、うすししょうゆは、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(木) | 2日(金) | 5日(月) 注目 | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) |
|--|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|
| なすのミートソース煮① サーモンフライ② ほうれん草とコーンのソテー③ キャベツときゅうりのドレッシングあえ④ | 豚肉とじゃがいもの煮もの① かぼちゃのしょうゆ焼き② きゅうりのおかかあえ③ りんご缶詰④ みそ汁⑤ | すき焼き煮① いわしの梅煮③ 小松菜とたくあんのごま炒め④ みかんゼリー② すまし汁⑤ | 豚肉と根菜の炒め煮① 卵焼き② はくさいの煮びたし③ じゃことピーマンの炒めもの④ | ピビンバ 肉炒め・チンゲンサイ① ナムル② ツナとキムチの炒めもの③ りんご缶詰④ 豆腐のスープ⑤ | 鶏肉の竜田揚げ① 赤平天とじゃがいもの煮もの② ひじきと大豆の煮もの③ 小松菜のおひたし④ | ビーフカレーライス(深血) ウインナーと野菜のソテー① うずら豆のグラッセ③ 福神漬④ 桃ゼリー② | チャンポン 炒めめん① スープ⑤ 鶏肉の中華みそ焼き② きゅうりのピリ辛あえ③ パイナップル缶詰④ | 豚肉の甘辛煮① 焼きなすのそぼろあんかけ② かぼちゃの煮もの③ もやしのおひたし④ | さごしの塩焼き① 鶏肉と野菜の煮もの② れんこんのきんぴら③ さくらんぼ④ みそ汁⑤ | 鶏肉のしょうゆバター焼き① 豚肉と野菜の煮もの② オクラの梅かか炒め③ キャベツのごまあえ④ |
| 【1日(木)】なす 代表的な夏野菜の一つです。インドから伝わったと言われ、味はクセがなく、炒めものや揚げもの、煮もの、漬ものなど幅広く使われます。今日は、「なすのミートソース煮」使っています。 | | 【5日(月)】鰯(いわし) 注目食材 鰯の語源は、陸にあげるとすぐ弱ってしまう魚であるため、「よわし」と呼ばれ、そこから変化したと言われます。今日は、「いわしの梅煮」として柔らかく煮たものを使用しているため、骨まで全て食べることができます。 | | 【7日(水)】ピビンバ ピビンバは韓国・朝鮮の代表的な混ぜご飯です。副食容器に入った「肉炒め」「チンゲンサイ」「ナムル」をご飯にのせ、きざみのりをかけて食べましょう。 | | 【12日(月)】チャンポン 「チャンポン」は、様々な野菜が入っためん料理で、長崎チャンポンが有名ですが、各地に存在します。副食容器の「炒めめん」を「スープ」に加えて食べましょう。 | | 【14日(水)】さくらんぼ さくらんぼはミザクラの果実です。実は甘酸っぱく、この時期が旬です。日本では山形県産が約7割を占めています。 | 【15日(木)】オクラ オクラは夏が旬の野菜です。オクラの粘りには消化を促進する成分や腸内環境を改善する食物繊維が含まれています。今日は、「オクラの梅かか炒め」に使っています。 | |
| エネルギー 776kcal たんぱく質 29.0g 脂質 22.9g | エネルギー 777kcal たんぱく質 29.5g 脂質 16.2g | エネルギー 775kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.7g | エネルギー 754kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.9g | エネルギー 782kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.0g | エネルギー 865kcal たんぱく質 30.8g 脂質 28.4g | エネルギー 837kcal たんぱく質 26.0g 脂質 23.0g | エネルギー 791kcal たんぱく質 34.1g 脂質 17.3g | エネルギー 779kcal たんぱく質 33.2g 脂質 18.4g | エネルギー 780kcal たんぱく質 36.9g 脂質 19.2g | エネルギー 787kcal たんぱく質 39.1g 脂質 20.8g |
| ① 赤 牛挽肉 20g 赤 豚挽肉 20g 料理酒(白) 1.5g 緑 なす 40g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 0.2g 塩 0.3g こしょう 0.02g ケチャップ 6g トマトピューレ 4g ウスターソース 1.5g 水 5g ② 赤 サーマンフライ 40g 黄 油(菜種) 6g 緑 ほうれん草 25g 塩 0.2g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすししょうゆ 0.8g ③ 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 緑 きゅうり 10g 塩 0.1g 黄 砂糖 0.8g ウインナー 0.8g 塩 0.2g こしょう 0.01g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g | ① 赤 豚肉 45g 料理酒 1.4g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 10g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.5g うすししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ② 緑 かぼちゃ 50g 塩 0.2g こいししょうゆ 0.8g ③ 緑 きゅうり 35g 塩 0.4g 赤 かつおぶし(脂) 1.5g 塩 0.1g こいししょうゆ 1.2g ④ 緑 りんご缶詰 35g 赤 うすあげ 5g 緑 はくさい 30g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g | ① 赤 牛肉 50g 料理酒 1.5g 黄 ふ(圧縮) 2g 赤 こんにやく 15g ① 赤 かつお(脂) 20g 緑 たまねぎ 45g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.2g こいししょうゆ 4.5g ③ 赤 いわしの梅煮 20g 緑 小松菜 20g 緑 たくあん 8g 黄 ごま油 0.2g こいししょうゆ 0.2g 黄 いりごま(白) 0.7g ② 黄 みかんゼリー 1コ 緑 はくさい 30g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 15g 赤 乾燥わかめ 0.5g ⑤ 塩 0.4g うすししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g | ① 赤 豚肉 40g 緑 ごぼう 30g 緑 れんこん 25g 緑 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1g みりん 0.5g うすししょうゆ 2g こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ② 赤 卵焼き(冷) 50g 緑 はくさい 40g 赤 うすあげ 8g 黄 砂糖 0.6g うすししょうゆ 1.7g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g ③ 赤 ちりめんじゃこ 1g 緑 ピーマン 30g 黄 サラダ油(菜種) 0.2g 黄 砂糖 0.2g みりん 0.3g こいししょうゆ 0.5g ④ 緑 りんご缶詰 60g 赤 とろろ(冷) 25g 緑 たまねぎ 20g 緑 キャベツ 20g 緑 もやし 15g 緑 干しいたけ 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g 黄 サラダ油(菜種) 0.2g 黄 砂糖 0.2g みりん 0.3g こいししょうゆ 0.5g | ① 赤 牛挽肉 25g 赤 豚挽肉 30g 緑 にんにく 0.2g 黄 ごま油 0.5g 黄 砂糖 2g 料理酒 1.1g こいししょうゆ 2g コチジャン 0.3g ① 緑 チンゲンサイ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.7g 塩 0.1g こいししょうゆ 1.5g 黄 ごま油 0.4g 黄 いりごま(白) 0.3g 緑 にんじん 15g 塩 0.1g 緑 明り干しいたけ 2g 塩 0.1g 黄 砂糖 0.8g 塩 0.1g 酢 1.2g うすししょうゆ 0.4g 黄 ごま油 0.3g 黄 ラー油 0.1g 黄 ラー油 1袋 ③ 赤 かつお(油) 10g 緑 はくさい 20g 緑 むぎ枝豆(冷) 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 黄 砂糖 0.2g こいししょうゆ 0.3g ④ 緑 りんご缶詰 60g 赤 とろろ(冷) 25g 緑 たまねぎ 20g 緑 キャベツ 20g 緑 もやし 15g 緑 干しいたけ 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g 黄 サラダ油(菜種) 0.2g 黄 砂糖 0.2g みりん 0.3g こいししょうゆ 0.5g | ① 赤 鶏肉 70g 緑 しょうが 1g みりん 2g 料理酒 1g こいししょうゆ 4g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 7g 赤 赤平天 15g 黄 じゃがいも 40g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 10g ② 黄 砂糖 2g みりん 1g こいししょうゆ 4g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.3g 水 20g ③ 赤 ひじき 2g 赤 うすあげ 3g 赤 大豆煮 10g ④ 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1g こいししょうゆ 4g 水 20g ⑤ 緑 小松菜 40g 塩 0.3g うすししょうゆ 1.7g | ① 赤 牛肉 35g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.5g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 50g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 緑 トマト(缶) 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g こいししょうゆ 1g ウスターソース 1g カレー粉 0.2g 水 100g ① 赤 ウインナー 10g 緑 キャベツ 50g 緑 もやし 20g 緑 ピーマン 5g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g うすししょうゆ 2g ③ 赤 うずら豆 6g 黄 砂糖 2g 塩 0.1g ④ 緑 福神漬 15g ② 黄 桃ゼリー 1コ | ① 黄 味噌(油) 35g 緑 たまねぎ 20g 緑 にんじん 5g ① 緑 ニラ 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g 赤 豚肉 20g 緑 たまねぎ 30g 緑 キャベツ 45g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 緑 しょうが 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g ⑤ 緑 しょうが 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g 黄 でんぷん 3g 水 150g ② 赤 鶏肉 70g 緑 しょうが 0.5g 黄 砂糖 1g 塩 0.3g こいししょうゆ 2g ③ 赤 鶏肉 70g 緑 しょうが 0.5g 黄 砂糖 1g 塩 0.3g こいししょうゆ 2g ④ 緑 福神漬 15g ② 黄 桃ゼリー 1コ | ① 赤 豚肉 60g 緑 しょうが 1g 料理酒 1.8g 緑 たまねぎ 50g 緑 ピーマン 8g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 2g みりん 2g うすししょうゆ 3g こいししょうゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ① 緑 なす 40g 黄 サラダ油(菜種) 1g 赤 鶏挽肉 15g 緑 にんじん 10g 緑 むぎ枝豆(冷) 10g 緑 しょうが 2g 黄 砂糖 2g うすししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2g ② 黄 でんぷん 1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ③ 緑 かぼちゃ 50g 黄 砂糖 2g 緑 にんじん 10g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g | ① 赤 さごし 70g 料理酒 2g 塩 0.7g 赤 鶏肉 25g こんにやく 15g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 15g 緑 三度豆(冷) 10g 黄 砂糖 1g うすししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ② 緑 なす 40g 黄 サラダ油(菜種) 1g 赤 鶏挽肉 15g 緑 にんじん 10g 緑 むぎ枝豆(冷) 10g 緑 しょうが 2g 黄 砂糖 2g うすししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2g ④ 緑 さくらんぼ 3コ 赤 うすあげ 5g 緑 かぼちゃ 30g 緑 白ねぎ 10g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g | ① 赤 鶏肉 80g 緑 白ねぎ 20g 料理酒 2.4g こいししょうゆ 6g 黄 バター 2.3g 赤 豚肉 25g 料理酒 0.8g 赤 うすあげ 10g 黄 じゃがいも 35g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g ② 緑 むぎ枝豆(冷) 5g 黄 砂糖 1.2g みりん 0.5g うすししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2.5g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ③ 緑 オクラ 30g 黄 サラダ油(菜種) 0.4g 緑 梅肉 0.3g みりん 1.8g こいししょうゆ 0.8g 赤 かつお(油) 0.6g 水 0.5g ④ 緑 キャベツ 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.4g こいししょうゆ 1g 黄 サラダ油(菜種) 0.4g |

4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。
5日 いわしの梅煮、6日 ちりめんじゃこ、7日 切り干しだいこん、8日 ひじき、9日 うずら豆といった「カルシウム」や「食物繊維」の多い食品を使用しています。

スプーンがあると便利です。

スプーンを忘れないようにしましょう。

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6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 学校給食課 06-6208-9158
◇給食実施日・手続き等 お子様の通われる中学校

【6月分/給食の新規申込みまたは申込停止の手続き期間】
5月5日(金)～5月18日(木)
※申込内容(申込・停止)に変更がある場合は上記期間中に手続きをお願いします。(一度申し込まれると、自動継続されます)
※手続き方法などは、後日配付いたします中学校給食利用案内をご確認ください。

| 16日(金) 注目 | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
|---|--|--|--|---|---|---|--|---|---|--|
| かぼちゃのクリームシチュー⑤ ブロッコリー④ 白身魚のムニエル① ベーコンと野菜のソテー② きゅうりのピクルス③ | 油淋鶏① 中華煮⑤ チンゲンサイの炒めもの② 三度豆のピリ辛あえ③ パインアップル缶詰④ | 豚丼① 白平天と野菜の炒めもの② かぼちゃのてんぷら③ たくあん④ | ハヤシライス(深皿) 枝豆④ 白身魚フライ① キャベツのピクルス③ オレンジ② | 豚肉のしょうがじょうゆ炒め① 一口がんと野菜の煮もの② 焼きかぼちゃの甘みつけ③ ほうれん草とはくさいのおひたし④ | 鶏肉のマーマレードソース① ツナと野菜のソテー② きゅうりのドレッシングあえ③ プチトマト④ スープ⑤ | 八宝菜⑤ うずら卵④ 赤魚の中華焼き① キャベツのオイスターソース炒め③ りんごゼリー② | 鶏肉のトマトソース煮① コロッケ② グリーンアスパラガスとコーンのソテー③ キャベツのドレッシングあえ④ | 鰻のてんぷら① 豚肉とこんにゃくの煮もの② 小松菜の煮びたし③ もやしのからしあえ④ すまし汁⑤ | 豚肉の甘辛だれかけ① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② ほうれん草ともやしの炒めもの③ だいこんの甘酢あえ④ | ローストチキン① 牛肉と野菜のケチャップソテー② グリーンアスパラガスのサラダ③ パインアップル缶詰④ コーンスープ⑤ |
| 【16日(金)】かぼちゃ 注目食材 夏が旬の緑黄色野菜です。βカロテンが豊富に含まれ、油と一緒に摂ることで体内への吸収率が上がります。 今日は、「かぼちゃのクリームシチュー」に使っています。20日にも、「かぼちゃにてんぷら」に使っています。 | 【21日(水)】ハヤシライス ハヤシライスは牛肉やたまねぎをデミグラスソースで煮込み、ご飯にかけて食べる料理です。副食容器に入った「枝豆」を加えて食べましょう。 | 【23日(金)】プチトマト 「プチトマト」は、果実の大きさが5g～30g程度のトマトのことをいいます。赤い色素の「リコピン」は、病気の予防や美肌に効果があるといわれます。 | 【26日(月)】八宝菜 八宝菜は、たくさんの具材が入った中国料理の炒めものです。副食容器に入った「うずら卵」を加えて食べましょう。 | 【28日(水)】豚肉 豚肉はたんぱく質を豊富に含んでいます。他にも疲労回復の効果があるとされるビタミンB ₁ が他の肉類に比べ多く含まれます。夏バテの予防のために暑くなるこれからの時期にしっかりと食べましょう。 | 【30日(金)】パインアップル パインアップルは熱帯地方の果物で、酸味と甘味に富んでいます。日本では沖縄県が主要産地です。「たんぱく質を分解する「プロメライン」という酵素が含まれ、酢豚などの肉料理に使うこともあります。 | | | | | |
| エネルギー 803kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.9g | エネルギー 822kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.4g | エネルギー 786kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.3g | エネルギー 842kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.8g | エネルギー 789kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.2g | エネルギー 812kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.5g | エネルギー 786kcal たんぱく質 33.5g 脂質 20.5g | エネルギー 801kcal たんぱく質 28.3g 脂質 25.0g | エネルギー 788kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.8g | エネルギー 788kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.6g | エネルギー 814kcal たんぱく質 33.3g 脂質 22.5g |
| ⑤ 緑 かぼちゃ 40g 赤 鶏肉 30g 料理用(白) 0.9g 緑 たまねぎ 50g 緑 コーン(冷) 10g 黄 サラダ(備菜) 0.5g 塩 0.3g こしょう(白) 0.01g 料理用(白) 15g 赤 牛乳 20g 水 130g | ① 赤 鶏肉 80g 緑 しょうが 1g 料理酒 2.4g 塩 0.3g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 7g 緑 白ねぎ 10g 黄 砂糖 3g こいししょうゆ 6g 酢 3g 緑 柚子果汁 2g | ① 赤 豚肉 55g 料理酒 1.7g 緑 しょうが 0.6g 緑 たまねぎ 50g 赤 糸こんにゃく 15g 黄 サラダ(備菜) 0.4g 黄 砂糖 1.5g みりん 1g こいししょうゆ 5.5g 赤 けずりぶし 0.7g 水 20g | ① 赤 牛肉 35g 料理用(白) 0.5g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ(備菜) 0.5g トマトピューレ 5g ケチャップ 8g 塩 0.3g こしょう 0.01g ローレル 0.01g 料理用(白) 15g ハヤシライスの素 15g 水 150g | ① 赤 豚肉 60g 緑 たまねぎ 50g 緑 ビーマン 8g 黄 サラダ(備菜) 1g ① 緑 しょうが 2g 黄 砂糖 1g 料理酒 3g みりん 2g こいししょうゆ 5g | ① 赤 鶏肉 70g 塩 0.2g こしょう 0.02g 緑 しょうが 0.4g 緑 にんにく 0.4g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 7g 緑 マヨネーズ 9g こいししょうゆ 3.4g 料理用(白) 1.5g | ⑤ 赤 豚肉 30g 緑 たまねぎ 40g 緑 はくさい 40g 緑 にんじん 20g 緑 たけのこ(缶) 8g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 サラダ(備菜) 1g 塩 0.3g こしょう 0.02g こいししょうゆ 4g 中巻スーの素 0.5g 黄 でんぷん 5g 水 50g | ① 赤 鶏肉 60g 緑 にんにく 0.1g 黄 サラダ(備菜) 0.5g 水 15g 緑 たまねぎ 40g 黄 サラダ(備菜) 0.5g 水 15g 黄 油(菜種) 6g 赤 トマト(缶) 10g 黄 砂糖 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.00g ケチャップ 7g トマトピューレ 3.5g うすろししょうゆ 1.5g 料理用(白) 1g 黄 でんぷん 1g | ① 赤 鰻 50g 料理酒 1.5g 塩 0.3g 黄 小麦粉(薄力) 6g 黄 油(菜種) 8g 赤 豚肉 20g 料理酒 0.6g つたこんにゃく 25g 黄 じゃがいも 20g 緑 にんじん 15g ② 黄 サラダ(備菜) 0.5g 黄 砂糖 0.5g うすろししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g | ① 赤 豚肉 60g 料理酒 3g こいししょうゆ 3g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 9g 黄 砂糖 1g みりん 3g 黄 でんぷん 0.5g 水 15g | ① 赤 鶏肉 80g 料理用(白) 2.4g 塩 0.7g こしょう(糖) 0.04g ガーリック 0.03g 黄 オリブ油 0.6g |
| ④ 緑 カツオ(缶) 20g 塩 0.3g | ⑤ 赤 豚肉 15g 緑 たまねぎ 50g 緑 はくさい 30g 緑 にんじん 20g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 サラダ(備菜) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.02g こいししょうゆ 3.5g | ② 赤 白平天 15g 緑 もやし 35g 緑 ほうれん草 10g 塩 0.1g ② 緑 にんじん 20g 緑 コーン(冷) 15g 黄 サラダ(備菜) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいししょうゆ 1.5g | ④ 緑 むき枝豆(冷) 6g 塩 0.1g ① 赤 白身魚フライ 40g 黄 油(菜種) 6g ③ 緑 キャベツ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.8g 塩 0.2g | ② 赤 一口がんと 15g 黄 じゃがいも 30g 緑 だいこん 30g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ(備菜) 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g こいししょうゆ 1.5g | ② 赤 かつ(油漬缶) 8g 緑 キャベツ 40g 緑 ビーマン 10g 黄 サラダ(備菜) 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g こいししょうゆ 1.5g | ④ 赤 赤魚 50g 料理酒 1.5g みりん 1g こいししょうゆ 2.5g 黄 サラダ(備菜) 1.5g 緑 キャベツ 25g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 サラダ(備菜) 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすろししょうゆ 0.8g オイスターソース 0.5g ② 黄 りんごゼリー 1コ | ② 黄 コロッケ 40g 黄 油(菜種) 6g ③ 緑 かつ(油漬缶) 20g 緑 コーン(冷) 8g 黄 サラダ(備菜) 0.3g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすろししょうゆ 0.3g ④ 緑 キャベツ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.8g 塩 0.2g こしょう 0.01g 黄 サラダ(備菜) 0.5g | ③ 緑 小松菜 40g 赤 うすあげ 8g 黄 砂糖 0.6g うすろししょうゆ 1.7g 赤 けずりぶし 0.2g 水 10g | ② 赤 鶏肉 15g 黄 じゃがいも 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 10g 緑 干しいたけ 0.5g ② 黄 砂糖 2g みりん 1.5g うすろししょうゆ 2.5g こいししょうゆ 2.2g 赤 けずりぶし 0.7g 水 30g | ③ 緑 かつ(油漬缶) 25g 塩 0.2g ④ 別 黄 マヨネーズ 1袋 ④ 緑 かつ(油漬缶) 30g 赤 ベーコン 5g 黄 じゃがいも 25g 緑 たまねぎ 20g 緑 かつ(油漬缶) 20g 緑 コーン(冷) 10g 塩 0.4g ⑤ 緑 だいこん 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 1.3g 酢 1.1g うすろししょうゆ 1.1g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g |
| ③ 緑 きゅうり 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.6g ワインビネガー 0.6g 塩 0.1g うすろししょうゆ 0.2g | ② 緑 チンゲンサイ 40g 緑 コーン(冷) 5g 黄 サラダ(備菜) 0.3g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすろししょうゆ 0.8g | ③ 緑 かぼちゃ 30g 黄 小麦粉(薄力) 5g 黄 でんぷん 2g 塩 0.2g ④ 緑 たくあん 15g | ② 緑 オレンジ 1/4コ | ③ 緑 ほうれん草 10g 塩 0.1g 緑 はくさい 20g 塩 0.2g 黄 砂糖 0.1g こいししょうゆ 1.5g | ③ 緑 きゅうり 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.7g りんご酢 0.7g 塩 0.2g こしょう 0.01g 黄 サラダ(備菜) 0.5g ④ 緑 プチトマト 2コ 赤 ベーコン 5g 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 30g 塩 0.1g こしょう 0.02g うすろししょうゆ 0.6g コンソメの素 1.8g 水 150g | ① 赤 赤魚 50g 料理酒 1.5g みりん 1g こいししょうゆ 2.5g 黄 サラダ(備菜) 1.5g 緑 キャベツ 25g 緑 むき枝豆(冷) 10g 黄 サラダ(備菜) 0.5g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすろししょうゆ 0.8g オイスターソース 0.5g ② 黄 りんごゼリー 1コ | ③ 緑 キヤベツ 40g 塩 0.1g こしょう 0.01g うすろししょうゆ 0.3g ④ 緑 キヤベツ 40g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.8g ワインビネガー 0.8g 塩 0.2g こしょう 0.01g 黄 サラダ(備菜) 0.5g | ④ 黄 ふ(小) 1.5g 緑 たまねぎ 20g 緑 えのきたけ 5g 塩 0.5g うすろししょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g | ④ 赤 豚肉 60g 料理酒 3g こいししょうゆ 3g 黄 でんぷん 8g 黄 油(菜種) 9g 黄 砂糖 1g みりん 3g 黄 でんぷん 0.5g 水 15g | ④ 赤 鶏肉 80g 料理用(白) 2.4g 塩 0.7g こしょう(糖) 0.04g ガーリック 0.03g 黄 オリブ油 0.6g |
| スプーンがあると便利です。 | | | スプーンを忘れないようにしましょう。 | | | | | | | |

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