



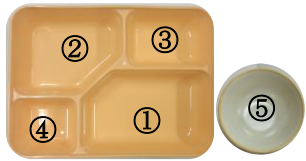
# 平成 2 9 年 1 0 月 分 大 阪 市 中 学 校 給 食 献 立 表 (デ リ バ リ ー 方 式 )

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

2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水) <div>注目</div>	5 日 (木)	6 日 (金)	1 0 日 (火)	1 1 日 (水)	1 2 日 (木)	1 3 日 (金)	1 6 日 (月)	1 7 日 (火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にらたま① いかと野菜の炒めもの② きゅうりのピリ辛あえ③ キャベツの中華みそ炒め④ 中華煮⑤	鶏肉の竜田揚げ① 赤平天とだいこんの煮もの② ほうれん草のおひたし③ ぶどう (ピオーネ)④	【月見の行事献立】 豚肉のみそだれかけ① 枝豆① 筑前煮② さといもの煮もの③ 小松菜とはくさいのおひたし④ すまし汁⑤	鮪のオーロラソース① 鶏肉とじゃがいもの煮もの② キャベツの甘酢あえ③ のりの佃煮④	牛肉の和風カレー炒め① 千草焼き② もやしのあえもの③ りんご缶詰④ みそ汁⑤	鮭のきのこあんかけ① 鶏肉と野菜の炒め煮② さつまいもの甘煮③ おかか菜っ葉④	ポークハヤシライス(深皿) 枝豆④ 白身魚フライ① スパゲッティサラダ② みかん缶詰③	鶏肉のてり焼き① くりと根菜の炒め煮② ひじきと大豆の煮もの③ ツナとおおさかしろなの炒めもの④	さごしの塩焼き① 牛肉とこんにゃくの煮もの② 野菜炒め③ きゅうりの梅肉あえ④ みそ汁⑤	赤魚の中華焼き① 豚肉とチンゲンサイの中華炒め② キャベツのピリ辛あえ④ 鶏だんごスープ⑤ 鶏だんご・枝豆③	豚肉のおろししょうゆかけ① 一口がんとじゃがいもの煮もの② ほうれん草のおひたし③ 牛ひじきそぼろ④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
【3日(火)】ピオーネ 「ピオーネ」は、巨峰とマスカットを交配させてきたぶどうで、この時期が旬の果物です。甘味が強く、巨峰より実がやや大きいことが特徴です。 山梨県や岡山県が主な産地です。		【4日(水)】月見の行事献立 <div>注目献立</div> 旧暦の8月15日を「十五夜」といい、いもやだんごを供え、すすきを飾って月を眺める習慣があります。 この時期によく穫れるさといもを供えて作物の収穫に感謝します。いもを供えることから「いも名月」とも呼ばれます。		【10日(火)】きのこ きのこ類は、この時期が旬の食材で、グアニル酸という美味成分が含まれています。他にも、骨の形成を助ける働きのあるビタミンDを豊富に含んでいます。		【12日(木)】くり 「くり」は、ぶどうや秋刀魚と並び秋の味覚を代表する食品のひとつです。実は甘く、煮ものや菓子類などによく使われています。今日は、「くりと根菜の炒め煮」に使用しています。		【13日(金)】牛肉 「牛肉」には、成長期に必要なたんぱく質や鉄が豊富に含まれています。これらは筋肉や血液の主要な材料になります。		【16日(月)】鶏だんごスープ 「鶏だんごスープ」は、副食容器に入った鶏だんごと枝豆を汁わんに加えて食べましょう。 鶏だんごには、スープと同じ味のとりみをつけています。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エネルギー 7 3 1 kcal たんぱく質 3 0 . 2 g 脂 質 2 0 . 1 g	エネルギー 7 7 3 kcal たんぱく質 3 4 . 1 g 脂 質 1 8 . 3 g	エネルギー 7 5 1 kcal たんぱく質 3 1 . 0 g 脂 質 1 5 . 6 g	エネルギー 7 7 7 kcal たんぱく質 3 3 . 9 g 脂 質 1 7 . 9 g	エネルギー 7 9 1 kcal たんぱく質 3 1 . 0 g 脂 質 1 9 . 7 g	エネルギー 7 5 2 kcal たんぱく質 3 6 . 5 g 脂 質 1 4 . 1 g	エネルギー 9 3 5 kcal たんぱく質 3 0 . 4 g 脂 質 3 1 . 6 g	エネルギー 7 8 3 kcal たんぱく質 3 8 . 9 g 脂 質 1 9 . 5 g	エネルギー 7 8 1 kcal たんぱく質 3 8 . 2 g 脂 質 2 1 . 4 g	エネルギー 7 2 6 kcal たんぱく質 3 3 . 0 g 脂 質 1 7 . 3 g	エネルギー 7 4 6 kcal たんぱく質 3 1 . 4 g 脂 質 2 0 . 3 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤 鶏卵</td><td>35g</td><td rowspan="7">卵</td></tr><tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 ニラ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>中華スープの素</td><td>0.8g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">②</td><td>赤 いか</td><td>15g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 チンゲンサイ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">③</td><td>緑 しょうゆ</td><td>0.01g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄 ラー油</td><td>0.02g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">④</td><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td rowspan="7">小麦</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>デシメシ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>緑 はくさい</td><td>30g</td><td rowspan="7">乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>赤 中華スープの素</td><td>0.5g</td><td rowspan="7">乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>3g</td></tr><tr><td>水</td><td>50g</td></tr></table>	①	赤 鶏卵	35g	卵	赤 鶏挽肉	20g	緑 ニラ	10g	黄 サラダ油(菜種)	3g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	中華スープの素	0.8g	②	赤 いか	15g	☆	料理酒	0.5g	緑 チンゲンサイ	20g	緑 もやし	15g	緑 たけのこ(缶)	10g	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	塩	0.1g	③	緑 しょうゆ	0.01g	えび	こいロしょうゆ	1.8g	緑 きゅうり	30g	塩	0.3g	黄 砂糖	1g	こいロしょうゆ	1.5g	黄 ラー油	0.02g	④	緑 キャベツ	30g	小麦	黄 サラダ油(菜種)	0.3g	うすロしょうゆ	0.8g	みりん	0.8g	デシメシ	0.5g	赤 豚肉	15g	緑 たまねぎ	50g	⑤	緑 はくさい	30g	乳 小麦	緑 にんじん	20g	緑 干しいたけ	0.5g	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	こいロしょうゆ	3.5g	⑥	赤 中華スープの素	0.5g	乳 小麦	黄 でんぷん	3g	水	50g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>7g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">②</td><td>赤 赤平天</td><td>30g</td><td rowspan="7">小麦</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">③</td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑 ピオーネ</td><td>2粒</td></tr></table>	①	赤 鶏肉	70g	☆	緑 しょうが	2g	みりん	2g	料理酒	2.5g	こいロしょうゆ	4g	黄 でんぷん	10g	黄 油(菜種)	7g	②	赤 赤平天	30g	小麦	緑 だいこん	50g	緑 にんじん	20g	黄 砂糖	1g	みりん	1.5g	うすロしょうゆ	4g	赤 だしこんぶ	0.1g	③	赤 けずりぶし	0.5g	えび	水	30g	緑 ほうれん草	40g	塩	0.4g	黄 砂糖	1g	こいロしょうゆ	2g	緑 ピオーネ	2粒	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤 豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤 八丁みそ</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">②</td><td>赤 砂糖</td><td>1g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 枝豆(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>20g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">③</td><td>緑 れんこん</td><td>25g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>15g</td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.8g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">④</td><td>黄 砂糖</td><td>1g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>40g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 小松菜</td><td>15g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>緑 はくさい</td><td>20g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑦</td><td>水</td><td>20g</td><td rowspan="7">えび かに</td></tr><tr><td>酢</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑧</td><td>赤 かつおぶし</td><td>0.6g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 きざみり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑨</td><td>水</td><td>20g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 鶏卵</td><td>25g</td></tr><tr><td>赤 カレー粉</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑩</td><td>緑 しょうが</td><td>1.5g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.6g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑪</td><td>みりん</td><td>1g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑫</td><td>赤 鮭</td><td>60g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.6g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑬</td><td>みりん</td><td>1g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑭</td><td>赤 鶏肉</td><td>25g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑮</td><td>赤 鶏肉</td><td>25g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑯</td><td>みりん</td><td>0.5g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>3.8g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.6g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑰</td><td>水</td><td>15g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>赤 かつおぶし</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑 だいたん(菜種)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑱</td><td>水</td><td>1g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑲</td><td>緑 キヤベツ</td><td>20g</td><td rowspan="7">小麦</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>別 黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑳</td><td>緑 みかん缶詰</td><td>42g</td><td rowspan="7">卵</td></tr><tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>スプーンを忘れないようにしましょう。</td><td></td><td></td></tr></table>	①	赤 豚肉	40g	☆	料理酒	2g	こいロしょうゆ	2g	黄 でんぷん	8g	黄 油(菜種)	4g	赤 赤みそ	1.5g	赤 八丁みそ	1g	②	赤 砂糖	1g	えび	みりん	1g	黄 でんぷん	0.3g	水	10g	緑 枝豆(冷)	15g	塩	0.1g	赤 鶏肉	20g	③	緑 れんこん	25g	えび	緑 にんじん	20g	緑 ごぼう	15g	こんにゃく	15g	緑 三度豆(冷)	5g	黄 サラダ油(菜種)	0.8g	黄 砂糖	1.8g	④	黄 砂糖	1g	☆	みりん	1g	こいロしょうゆ	4.5g	赤 だしこんぶ	0.1g	赤 けずりぶし	0.5g	水	30g	黄 さといも(冷)	40g	⑤	黄 砂糖	0.4g	☆	みりん	0.3g	うすロしょうゆ	1g	こいロしょうゆ	1.2g	赤 けずりぶし	0.3g	水	15g	緑 小松菜	15g	⑥	緑 はくさい	20g	えび	塩	0.1g	緑 干しいたけ	0.5g	黄 砂糖	0.5g	料理酒	1g	みりん	3g	こいロしょうゆ	3g	⑦	水	20g	えび かに	酢	0.8g	塩	0.1g	黄 砂糖	0.8g	塩	0.4g	緑 キャベツ	40g	緑 しょうが	0.5g	⑧	赤 かつおぶし	0.6g	えび	緑 干しいたけ	0.5g	赤 きざみり	2g	黄 砂糖	0.5g	料理酒	1g	みりん	3g	こいロしょうゆ	3g	⑨	水	20g	えび	水	30g	赤 とうふ	15g	赤 鶏挽肉	15g	赤 鶏卵	25g	赤 カレー粉	0.3g	こいロしょうゆ	2.5g	⑩	緑 しょうが	1.5g	☆	緑 たまねぎ	45g	緑 にんじん	20g	緑 えのきたけ	10g	緑 しめじ	10g	緑 干しいたけ	1g	緑 しょうが	0.6g	⑪	みりん	1g	☆	うすロしょうゆ	1.2g	赤 けずりぶし	0.3g	水	15g	黄 でんぷん	0.5g	緑 しょうが	0.6g	緑 干しいたけ	1g	⑫	赤 鮭	60g	えび	料理酒	1.8g	塩	0.3g	緑 えのきたけ	10g	緑 しめじ	10g	緑 干しいたけ	1g	緑 しょうが	0.6g	⑬	みりん	1g	えび	うすロしょうゆ	1.2g	赤 けずりぶし	0.3g	水	15g	黄 でんぷん	0.5g	緑 しょうが	0.6g	緑 干しいたけ	1g	⑭	赤 鶏肉	25g	えび	緑 れんこん	25g	緑 たけのこ(缶)	20g	緑 にんじん	20g	緑 三度豆(冷)	10g	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	黄 砂糖	1g	⑮	赤 鶏肉	25g	えび	緑 れんこん	25g	緑 たけのこ(缶)	20g	緑 にんじん	20g	緑 三度豆(冷)	10g	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	黄 砂糖	1g	⑯	みりん	0.5g	えび	うすロしょうゆ	2g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	黄 さつまいも	45g	黄 砂糖	3.8g	こいロしょうゆ	2.6g	⑰	水	15g	えび	赤 かつおぶし	2g	緑 だいたん(菜種)	1g	黄 いりごま(白)	2g	黄 サラダ油(菜種)	0.3g	みりん	0.5g	こいロしょうゆ	1g	⑱	水	1g	えび	こいロしょうゆ	1g	黄 サラダ油(菜種)	0.3g	塩	0.1g	こしょう	0.02g	緑 コーン(冷)	5g	塩	0.2g	⑲	緑 キヤベツ	20g	小麦	緑 きゅうり	10g	塩	0.1g	緑 コーン(冷)	5g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	別 黄 マヨネーズ	1袋	⑳	緑 みかん缶詰	42g	卵	黄 マヨネーズ	1袋	黄 サラダ油(菜種)	0.3g	みりん	0.5g	こいロしょうゆ	1g	水	150g	スプーンを忘れないようにしましょう。			<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>4g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 でんぷん</td><td>0.3g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">②</td><td>水</td><td>3g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 くり(水煮缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>12g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>12g</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>8g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">③</td><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">④</td><td>水</td><td>30g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑 ニラ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑤</td><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td><td rowspan="7">小麦</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 梅肉</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>酢</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">⑥</td><td>黄 ふ(小)</td><td>2g</td><td rowspan="7">小麦</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤 白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	①	赤 鶏肉	80g	☆	塩	0.2g	こしょう	0.05g	黄 砂糖	2g	みりん	4g	こいロしょうゆ	5g	黄 でんぷん	0.3g	②	水	3g	えび	赤 豚肉	20g	黄 くり(水煮缶)	15g	緑 れんこん	15g	緑 ごぼう	12g	緑 にんじん	12g	緑 三度豆(冷)	8g	③	緑 干しいたけ	1g	えび	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	0.4g	うすロしょうゆ	2g	こいロしょうゆ	2.5g	赤 けずりぶし	0.7g	④	水	30g	えび	緑 もやし	30g	緑 にんじん	8g	緑 ニラ	5g	黄 サラダ油(菜種)	0.3g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	⑤	こいロしょうゆ	1g	小麦	緑 きゅうり	25g	塩	0.2g	緑 梅肉	0.4g	黄 砂糖	0.2g	酢	0.1g	うすロしょうゆ	0.2g	⑥	黄 ふ(小)	2g	小麦	赤 乾燥わかめ	0.3g	赤 赤みそ	11g	赤 白みそ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	150g	<table><tr><td rowspan="7">①</td><td>赤 赤魚</td><td>50g</td><td rowspan="7">☆</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>25g</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="7">②</td><td>緑 チンゲンサイ</td><td>45g</td><td rowspan="7">えび</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(菜種)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr></table>	①	赤 赤魚	50g	☆	料理酒	1.5g	みりん	1g	こいロしょうゆ	2.5g	トウバンジャン	0.1g	黄 サラダ油(菜種)	1.5g	赤 豚肉	25g	②	緑 チンゲンサイ	45g	えび	緑 たまねぎ	20g	緑 コーン(冷)	10g	黄 サラダ油(菜種)	0.5g	塩	0.2g
①		赤 鶏卵	35g		卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		赤 鶏挽肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		緑 ニラ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		黄 サラダ油(菜種)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	中華スープの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	赤 いか	15g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 チンゲンサイ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 もやし	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 たけのこ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	緑 しょうゆ	0.01g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こいロしょうゆ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 ラー油	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	緑 キャベツ	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄 サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	デシメシ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤	緑 はくさい	30g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑥	赤 中華スープの素	0.5g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄 でんぷん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	①	赤 鶏肉		70g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		緑 しょうが		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		みりん		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		料理酒		2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こいロしょうゆ		4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 でんぷん		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)		7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	赤 赤平天	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 だいこん	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	赤 けずりぶし	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 ピオーネ	2粒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
①	赤 豚肉	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 でんぷん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 赤みそ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 八丁みそ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	赤 砂糖	1g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 でんぷん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 枝豆(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 鶏肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	緑 れんこん	25g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 ごぼう	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	黄 砂糖	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 さといも(冷)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤	黄 砂糖	0.4g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	みりん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 小松菜	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑥	緑 はくさい	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑦	水	20g	えび かに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	酢	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑧	赤 かつおぶし	0.6g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 きざみり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑨	水	20g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 鶏卵	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 カレー粉	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑩	緑 しょうが	1.5g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 たまねぎ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑪	みりん	1g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑫	赤 鮭	60g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑬	みりん	1g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 でんぷん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑭	赤 鶏肉	25g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑮	赤 鶏肉	25g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 れんこん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑯	みりん	0.5g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 さつまいも	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑰	水	15g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤 かつおぶし	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 だいたん(菜種)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 いりごま(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑱	水	1g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑲	緑 キヤベツ	20g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	別 黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑳	緑 みかん缶詰	42g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	スプーンを忘れないようにしましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
①	赤 鶏肉	80g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 でんぷん	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	水	3g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤 豚肉	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 くり(水煮缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 れんこん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 ごぼう	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 にんじん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 三度豆(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
③	緑 干しいたけ	1g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
④	水	30g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 にんじん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 ニラ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑤	こいロしょうゆ	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 きゅうり	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 梅肉	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	酢	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
⑥	黄 ふ(小)	2g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	赤 乾燥わかめ	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	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 赤魚	50g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	こいロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	赤 豚肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
②	緑 チンゲンサイ	45g	えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	黄 サラダ油(菜種)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							



平成29年10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

【10月分／給食の新規申込または申込停止の手続き期間】9月5日(火)～9月15日(金)

※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)

※携帯電話・パソコン等で、中学校給食システムにアクセスし、ユーザーIDとパスワードを入力して、マイページにログインできます。

※ユーザーID等がご不明な場合は、通学されている中学校にお問い合わせください。







※手続き方法などは、平成29年度中学校給食(デリバリー方式)のご案内をご確認ください。

大阪市中学校給食システム

検索



QRコード

18日(水)		19日(木)		20日(金) <b>注目</b>		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
チキンカレーライス(深皿) ブロッコリー④ ミンチカツ① キャベツのピクルス③ りんご②		豚じゃが① れんこんのてんぷら② 卵焼き③ はくさいのおひたし④		秋刀魚の甘辛だれかけ① 豚肉と根菜の炒め煮② だいこんのあんかけ③ キャベツの柚子の香あえ④ すまし汁⑤		チキンピカタ① スパゲッティナポリタン② きゅうりとコーンのサラダ③ 金時豆のグラッセ④ だいこんのスープ⑤		豚肉のチリソースかけ① いかてんぷら② ほうれん草のオイスターソース炒め③ きゅうりの甘酢づけ④		ビーフシチュー⑤ ブロッコリー④ チキンカツ① チンゲンサイとコーンのドレッシングあえ③ りんご②		豚肉と野菜の煮もの① 鮭の塩焼き② ふかしいも③ 小松菜とはくさいのおひたし④		鶏肉のから揚げ① おおさかしろなの煮びたし③ もやしの炒めもの④ ぶどうゼリー② すまし汁⑤		コーンチャウダー⑤ ブロッコリー④ 豚肉のカレー炒め① きゅうりのピクルス③ フルーツミックス②		すき焼き煮① かき揚げ② 小松菜とじゃこのおひたし③ キャベツのみそ炒め④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
【18日(水)】チキンカレーライス 「チキンカレーライス」は、 ご飯にカレールーをかけ、 副食容器に入った「ブロッ コリー」を加えて食べま しょう。 				【20日(金)】秋刀魚(さんま) <b>注目食材</b> 「秋刀魚」は、秋の味覚を代表する魚で、この季節が脂がのっていて、 最もおいしい時期です。体長は約30cm程度で名前の通り刀のような形 をしています。背の部分は深い青 色をしています。 				【24日(火)】オイスターソース 「オイスターソース」は、牡蠣 を主原料とする中国料理で良く使 われるうま味のある調味料です。 日本では牡蠣油とも呼ばれま す。 				【26日(木)】さつまいも 「さつまいも」には、ビタミンCが多く含まれ ています。本来は加熱に弱い栄養素ですが、さつ まいものビタミンCはでんぷん に保護されているため加熱に強 いことが特徴です。 				【30日(月)】コーンチャウダー チャウダーは、アメリカで生まれた具だ くさんのスープです。今日は、 スイートコーンを使った 「コーンチャウダー」が 登場します。 				【31日(火)】かき揚げ 「かき揚げ」は、野菜などを細かく切り、 衣でまとめて揚げたてんぷ らの1種です。調理事業者 で手づくりしたものです。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エネルギー 836kcal たんぱく質 29.4g 脂 質 23.0g		エネルギー 779kcal たんぱく質 26.6g 脂 質 20.3g		エネルギー 850kcal たんぱく質 34.5g 脂 質 27.4g		エネルギー 839kcal たんぱく質 36.0g 脂 質 23.0g		エネルギー 790kcal たんぱく質 27.9g 脂 質 26.8g		エネルギー 885kcal たんぱく質 30.4g 脂 質 27.1g		エネルギー 783kcal たんぱく質 36.2g 脂 質 17.6g		エネルギー 737kcal たんぱく質 27.6g 脂 質 19.1g		エネルギー 745kcal たんぱく質 26.6g 脂 質 16.8g		エネルギー 819kcal たんぱく質 27.0g 脂 質 22.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
深皿	赤	鶏肉	40g	☆	赤	豚肉	40g	①	赤	鶏肉	70g	☆	赤	牛肉	30g	☆	赤	鶏肉	60g	☆	赤	牛肉	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		料理用油(白)	1.2g		黄	じゃがいも	50g			料理酒	1.2g			料理用油(白)	1.1g			ツナ(水煮缶)	10g			料理酒	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	にんにく	0.5g		緑	たまねぎ	30g		緑	こしょう	0.02g		黄	じゃがいも	40g		緑	たまねぎ	40g		黄	ふ(圧縮)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	じゃがいも	40g		緑	にんじん	20g		黄	みりん	4g		緑	たまねぎ	40g		緑	にんじん	20g			糸こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	たまねぎ	40g		緑	三度豆(冷)	5g		黄	こいロししょうゆ	4g		緑	にんじん	20g		緑	たまねぎ	40g		赤	あつあげ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	にんじん	15g		黄	サラダ油(濃煎)	0.5g		赤	でんぶん	0.5g		緑	たまねぎ	30g		緑	にんじん	20g		緑	みかん(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	緑	トマト(缶)	10g		黄	砂糖	3g		赤	水	15g		黄	サラダ油(濃煎)	2.5g		緑	たまねぎ	40g		黄	サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	黄	サラダ油(濃煎)	0.5g			みりん	1g		②	黄	スパゲッティ		10g	⑤	黄		塩	0.4g	③		黄	砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		塩	0.3g			こいロししょうゆ	4g		赤	塩	0.1g		①	緑	たまねぎ		15g	赤	けずりぶし		0.5g	④	黄		塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	ローレル	0.01g			赤	だしこんぶ	0.1g		③	黄	サラダ油(濃煎)		0.5g	④	黄		ローレル	0.02g	赤		水	130g			こいロししょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ナレルの量	14g	小変	赤	けずりぶし	0.5g	えび	黄	砂糖	1g	②	黄	みりん	0.5g	③	緑	おおさかしろな	40g	①	黄	さつまいも	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
水	100g		赤	けずりぶし	0.5g	えび	黄	みりん	0.5g	④	赤	うすロししょうゆ	2.5g	③	黄	油(菜種)	6g	②	黄	たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
④	緑	ブロッコリー(缶)	15g	②	黄	水	20g	③	黄	ケチャップ	7.5g	①	赤	けずりぶし	0.5g	えび	④	緑	フロッピー(缶)	15g	③	緑	みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	塩	0.1g		③	黄	こいロししょうゆ	2g	③	黄	トウバンジャン	0.1g	②	赤	水	20g	③	④	塩	0.1g	②	黄	小麦粉(薄力)	17g	小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
①	赤	ミンチカツ	40g	小変	④	緑	だいこん	40g	☆	③	黄	でんぶん	1g	①	赤	鶏肉	35g	①	赤	豚肉	35g	②	黄	小麦粉(薄力)	17g	小変																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	黄	油(菜種)	4.5g		⑤	緑	しょうが	1g		③	黄	油(菜種)	5g	②	黄	料理酒	1.5g	④	緑	キャベツ	40g	③	黄	でんぶん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
③	緑	キャベツ	40g		③	黄	砂糖	1.2g		③	黄	サラダ油(濃煎)	0.3g	③	黄	塩	0.5g	④	緑	ピーマン	15g	③	黄	油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.3g		④	黄	うすロししょうゆ	1.5g	④	黄	トマトピューレ	5g	③	黄	塩	0.3g	③	③	④	黄	サラダ油(濃煎)	1g	③	黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	黄	砂糖	0.8g		④	黄	こいロししょうゆ	1.2g		③	黄	水	20g	③	赤	けずりぶし	0.2g	えび	④	黄	塩	0.3g	③	黄	塩	0.3g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	ワインビネガー	0.8g		④	黄	でんぶん	0.5g	④	赤	けずりぶし	0.5g	えび	④	黄	水	10g	③	④	黄	塩	0.2g	③	黄	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	塩	0.2g		④	黄	水	20g	④	黄	クスターソース	2g	④	④	黄	さつまいも	50g	③	④	黄	塩	0.2g	③	黄	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	うすロししょうゆ	0.2g		④	黄	キャベツ	35g	④	黄	オイスターソース	0.5g	④	④	黄	塩	0.3g	③	④	黄	塩	0.2g	③	黄	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
②	緑	りんご	1/4コ		⑤	赤	うすあげ	5g		④	緑	きゅうり	20g	②	赤	鮭	60g	③	④	黄	さつまいも	50g	③	黄	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
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