



平成30年5月分 大阪市中学校給食献立表
(デリバリー方式)

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

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

1日(火)				2日(水)				7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)				14日(月)				15日(火)				16日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏肉のマヨネーズ焼き① ツナと野菜の炒めもの② マッシュポテト③ パインアップル缶詰④				牛肉のきんぴらちらし① 錦糸卵④ ちくわのてんぷら② きゅうりの甘酢漬け③ 豆腐とたまねぎのすまし汁⑤				チキンポトフ⑤ ブロッコリー④ 白身魚のムニエル① ミートペンネ② キャベツのピクルス③				豚肉のしょうが焼き① ちくわと野菜のマヨネーズ炒め② 揚げ枝豆③ チンゲンサイのおひたし④				ミンチカレーライス(深皿) ブロッコリー④ チキンカツ① キャベツのドレッシングあえ③ オレンジ②				さごしのみそ漬け焼き① 焼きそば② きゅうりの梅肉あえ③ ふきの青煮④				鯖の塩焼き① 鶏肉とキャベツのごまからし炒め② きんぴらごぼう③ のりの佃煮④ うすあげとわかめのみそ汁⑤				煮こみハンバーグ① マカロニサラダ② さつまいものレモン風味煮③ グリーンアスパラガスのソテー④ もやしとにんじんのスープ⑤				回鍋肉① コーンシュマイ② 春雨サラダ③ パインアップル缶詰④				ポークハヤシライス(深皿) グリーンアスパラガス④ 野菜コロッケ① キャベツとピーマンの炒めもの③ オレンジ②																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
【2日(水)】牛肉のきんぴらちらし 「牛肉のきんぴらちらし」は副食容器に入った具をご飯に混ぜ、「錦糸卵」をちらして食べましょう。 																【7日(月)】チキンポトフ 「ポトフ」は、フランスの家庭的な煮こみ料理です。フランス語では「pot-au-feu」と書き、「pot」は壺や鍋、「feu」は火を意味します。副食容器に入った「ブロッコリー」を加えて食べましょう。 																【10日(木)】ふき 「ふき」は、日本原産の特有の香りとほろ苦さが特徴の春から初夏が旬の野菜です。食用としているのは、葉柄と言われる葉と茎をつなぐ部分です。別添のかつおぶしをかけて食べましょう。 																【14日(月)】煮こみハンバーグ 「ハンバーグ」は、18世紀頃にドイツのハンブルクで食べられていた、肉を細かく刻んだ料理が起源と言われています。 																【15日(火)】回鍋肉(ホイコウロー) 注目献立 「回鍋肉」は、豚肉やキャベツを甘辛く炒めた中国料理です。下ゆでした肉を鍋から取り出し、再び鍋に戻して炒める調理法が料理名の由来となったそうです。 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
エネルギー 854kcal たんぱく質 36.3g 脂質 24.1g				エネルギー 788kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.9g				エネルギー 801kcal たんぱく質 34.6g 脂質 15.6g				エネルギー 778kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.3g				エネルギー 894kcal たんぱく質 29.9g 脂質 29.7g				エネルギー 754kcal たんぱく質 32.1g 脂質 18.9g				エネルギー 791kcal たんぱく質 39.6g 脂質 21.0g				エネルギー 837kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.4g				エネルギー 843kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.3g				エネルギー 861kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table><tr><td rowspan="4">①</td><td>赤 鶏肉</td><td>80g</td><td rowspan="4">小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>12g</td><td>卵</td></tr></table>				①	赤 鶏肉	80g	小麦	塩	0.4g	こしょう	0.05g	黄 小麦粉(薄力)	6g	黄 マヨネーズ	12g	卵	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤 牛挽肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 グリンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>4.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>酢</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 こんぶ(佃煮)</td><td>0.3g</td><td rowspan="4">卵</td></tr><tr><td>④ 赤 鶏糸卵(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 ちくわ</td><td>30g</td><td rowspan="4">小麦</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>35g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>20g</td><td rowspan="5">えび</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</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><td></td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table>				①	赤 牛挽肉	30g	小麦	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	糸こんにゃく	25g	緑 グリンピース(缶)	5g	黄 サラダ油(濃煎)	0.8g	料理酒	0.5g	黄 砂糖	4.7g	塩	0.3g	こいロしょうゆ	4g	酢	6g	赤 こんぶ(佃煮)	0.3g	卵	④ 赤 鶏糸卵(冷)	15g	赤 ちくわ	30g	小麦	黄 小麦粉(薄力)	6g	塩	0.2g	黄 油(菜種)	5g	緑 きゅうり	35g	小麦	塩	0.3g	黄 砂糖	0.8g	酢	0.8g	うすロしょうゆ	1.2g	赤 とうふ(冷)	20g	えび	緑 たまねぎ	10g	塩	0.4g	うすロしょうゆ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g		水	150g		<table><tr><td rowspan="10">⑤</td><td>赤 鶏肉</td><td>30g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>コンソメの素</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>④ 緑 ブロッコリー(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤 白身魚</td><td>45g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄 マカロニ(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤 豚挽肉</td><td>12g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>2g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>12g</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td><td rowspan="5">☆</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr></table>				⑤	赤 鶏肉	30g	乳 小麦	黄 じゃがいも	50g	緑 たまねぎ	50g	緑 にんじん	20g	緑 コーン(冷)	10g	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	塩	0.1g	こしょう	0.03g	うすロしょうゆ	1g	コンソメの素	2g	水	150g	小麦	④ 緑 ブロッコリー(缶)	20g	塩	0.2g	赤 白身魚	45g	乳 小麦	料理用油(白)	0.8g	塩	0.3g	こしょう	0.03g	黄 小麦粉(薄力)	5g	黄 パター	2g	黄 サラダ油(濃煎)	0.4g	黄 マカロニ(缶)	10g	塩	0.2g	赤 豚挽肉	12g	☆	緑 にんにく	0.1g	緑 たまねぎ	15g	緑 にんじん	15g	黄 オリーブ油	1g	塩	0.1g	こしょう	0.03g	料理用油(白)	2g	ケチャップ	12g	トマトピューレ	5g	緑 キャベツ	40g	☆	黄 砂糖	0.8g	塩	0.2g	ワインビネガー	0.8g	うすロしょうゆ	0.2g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤 豚肉</td><td>45g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 ちくわ</td><td>15g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</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>黄 砂糖</td><td>0.5g</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>黄 マヨネーズ</td><td>4g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>緑 むき枝豆(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 でんぶ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>緑 チンゲンサイ</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></table>				①	赤 豚肉	45g	☆	緑 しょうが	2g	緑 にんにく	0.5g	緑 たまねぎ	60g	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	黄 砂糖	1.5g	みりん	0.5g	こいロしょうゆ	4g	料理酒	1g	赤 ちくわ	15g	卵	緑 もやし	40g	緑 にんじん	15g	緑 ピーマン	10g	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	黄 砂糖	0.5g	みりん	0.5g	こいロしょうゆ	1g	黄 マヨネーズ	4g	卵	緑 むき枝豆(冷)	20g	塩	0.2g	黄 でんぶ	2g	黄 油(菜種)	4g	黄 砂糖	1.5g	こいロしょうゆ	3g	黄 いりごま(白)	0.4g	緑 チンゲンサイ	40g	塩	0.4g	黄 砂糖	1g	こいロしょうゆ	2g	<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤 牛挽肉</td><td>25g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>15g</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>④ 緑 ブロッコリー(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>① 赤 チキンカツ</td><td>60g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>45g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>1g</td></tr><tr><td>② 緑 オレンジ</td><td>1/4コ</td><td rowspan="10">スプーンを忘れないようにしましょう。</td></tr></table>				深皿	赤 牛挽肉	25g	☆	緑 しょうが	0.5g	緑 にんにく	0.5g	黄 じゃがいも	30g	緑 たまねぎ	40g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	カレー粉	15g	カレー粉	0.2g	こいロしょうゆ	1g	ウスターソース	1g	小麦	水	100g	④ 緑 ブロッコリー(缶)	20g	塩	0.2g	① 赤 チキンカツ	60g	乳 小麦	黄 油(菜種)	6g	緑 キャベツ	45g	緑 コーン(冷)	5g	黄 砂糖	1g	酢	3g	料理用油(白)	1g	こいロしょうゆ	0.5g	黄 サラダ油(濃煎)	1g	② 緑 オレンジ	1/4コ	スプーンを忘れないようにしましょう。	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤 さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">☆</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>6g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>② 緑 青ねぎ</td><td>5g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</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>トンカツソース</td><td>5g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>30g</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><td rowspan="10">えび カニ</td></tr><tr><td>③ 緑 ふき(水茹)</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</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>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>15g</td></tr><tr><td>別 赤 かつおぶし</td><td>1袋</td><td rowspan="10">えび</td></tr></table>				①	赤 さごし	60g	☆	黄 砂糖	1g	みりん	2g	赤 赤みそ	6g	こいロしょうゆ	0.5g	料理酒	1g	赤 豚肉	15g	緑 キャベツ	25g	緑 たまねぎ	10g	緑 にんじん	10g	② 緑 青ねぎ	5g	小麦	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	トンカツソース	5g	ウスターソース	2g	緑 きゅうり	30g	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	えび カニ	③ 緑 ふき(水茹)	25g	黄 砂糖	0.5g	みりん	0.5g	うすロしょうゆ	2g	赤 だしこんぶ	0.1g	赤 けずりぶし	0.3g	水	15g	別 赤 かつおぶし	1袋	えび	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤 鯖</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>① 料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>4g</td></tr><tr><td>ハヤシウケの素</td><td>4g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>② 黄 マカロニ(缶)</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</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>別 黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>45g</td><td rowspan="10">卵</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>黄 バター</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 レモン果汁</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>③ 緑 かつおぶし(佃煮)</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td><td rowspan="10">乳 小麦</td></tr><tr><td>④ 黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</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>コンソメの素</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>				①	赤 鯖	60g	卵 乳 小麦	① 料理酒	0.9g	塩	0.5g	赤 鶏肉	40g	緑 キャベツ	30g	緑 にんじん	20g	黄 ごま油	0.5g	ケチャップ	4g	ハヤシウケの素	4g	水	30g	小麦	② 黄 マカロニ(缶)	8g	塩	0.1g	緑 キャベツ	30g	緑 きゅうり	10g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	別 黄 マヨネーズ	1袋	黄 さつまいも	45g	卵	黄 砂糖	1.1g	黄 バター	1g	緑 レモン果汁	2g	水	20g	③ 緑 かつおぶし(佃煮)	25g	塩	0.3g	緑 コーン(冷)	8g	黄 サラダ油(濃煎)	0.3g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	乳 小麦	④ 黄 マヨネーズ	1袋	緑 もやし	20g	緑 にんじん	10g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	コンソメの素	2g	水	150g	<table><tr><td rowspan="10">①</td><td>赤 豚肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵 小麦 野菜 えび カニ</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>① 黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>① 黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>水</td><td>4g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>② 赤 コーンシュマイ(缶)</td><td>60g</td></tr><tr><td>黄 春雨</td><td>8g</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 にんじん</td><td>10g</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><tr><td>④ 緑 バタフライ(缶詰)</td><td>30g</td></tr></table>				①	赤 豚肉	50g	卵 小麦 野菜 えび カニ	緑 しょうが	0.5g	緑 にんにく	0.3g	緑 キャベツ	40g	緑 ピーマン	15g	① 黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	① 黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	黄 砂糖	0.4g	塩	0.2g	こいロしょうゆ	0.8g	水	4g	小麦	② 赤 コーンシュマイ(缶)	60g	黄 春雨	8g	緑 きゅうり	10g	塩	0.1g	緑 にんじん	10g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	別 黄 マヨネーズ	1袋	④ 緑 バタフライ(缶詰)	30g	<table><tr><td rowspan="10">深皿</td><td>赤 豚肉</td><td>40g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>料理用油(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>80g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ハヤシウケの素</td><td>15g</td><td rowspan="10">小麦</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>④ 緑 かつおぶし(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>① 黄 野菜コロッケ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 ピーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃煎)</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><td rowspan="10">スプーンを忘れないようにしましょう。</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>② 緑 オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table>				深皿	赤 豚肉	40g	小麦	料理用油(白)	0.5g	緑 たまねぎ	80g	緑 にんじん	20g	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g	トマトピューレ	5g	ケチャップ	8g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	ローレル	0.01g	ハヤシウケの素	15g	小麦	水	150g	④ 緑 かつおぶし(缶)	20g	塩	0.2g	① 黄 野菜コロッケ	50g	黄 油(菜種)	6g	緑 キャベツ	30g	緑 ピーマン	5g	黄 サラダ油(濃煎)	0.3g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	スプーンを忘れないようにしましょう。	うすロしょうゆ	0.2g	② 緑 オレンジ	1/4コ
①	赤 鶏肉	80g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 マヨネーズ	12g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤 牛挽肉	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 グリンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 サラダ油(濃煎)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	4.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 こんぶ(佃煮)	0.3g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④ 赤 鶏糸卵(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 ちくわ	30g		小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 油(菜種)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 きゅうり	35g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
酢	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 とうふ(冷)	20g		えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
緑 たまねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
⑤	赤 鶏肉	30g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄 じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	コンソメの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	150g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④ 緑 ブロッコリー(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 白身魚	45g		乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理用油(白)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 パター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(濃煎)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 マカロニ(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 豚挽肉	12g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 にんにく	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 たまねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
料理用油(白)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ケチャップ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 キャベツ	40g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 豚肉	45g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 たまねぎ	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 ちくわ	15g		卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
緑 もやし	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 マヨネーズ	4g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑 むき枝豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 でんぶ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 いりごま(白)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 チンゲンサイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
深皿	赤 牛挽肉	25g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	カレー粉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	カレー粉	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ウスターソース	1g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④ 緑 ブロッコリー(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
① 赤 チキンカツ	60g		乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 キャベツ	45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
料理用油(白)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(濃煎)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
② 緑 オレンジ	1/4コ	スプーンを忘れないようにしましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤 さごし		60g	☆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄 砂糖		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	みりん		2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 赤みそ		6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	こいロしょうゆ		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理酒		1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	赤 豚肉		15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 キャベツ		25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 たまねぎ		10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
② 緑 青ねぎ	5g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
トンカツソース	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
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	えび カニ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
③ 緑 ふき(水茹)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
別 赤 かつおぶし	1袋		えび																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
①	赤 鯖			60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	① 料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	赤 鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ケチャップ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ハヤシウケの素	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	30g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
② 黄 マカロニ(缶)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
別 黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 さつまいも	45g	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄 砂糖	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 レモン果汁	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
③ 緑 かつおぶし(佃煮)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 コーン(冷)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
④ 黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 もやし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
コンソメの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
①	赤 豚肉		50g	卵 小麦 野菜 えび カニ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑 しょうが		0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑 にんにく	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 ピーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	① 黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	① 黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	4g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
② 赤 コーンシュマイ(缶)	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 春雨	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
別 黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④ 緑 バタフライ(缶詰)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
深皿	赤 豚肉	40g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	料理用油(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 たまねぎ	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	黄 サラダ油(濃煎)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ハヤシウケの素	15g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
④ 緑 かつおぶし(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
① 黄 野菜コロッケ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
緑 ピーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄 サラダ油(濃煎)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.02g	スプーンを忘れないようにしましょう。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
② 緑 オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	



平成30年5月分 大阪市中学校給食献立表
(デリバリー方式)

《お問合せ先》
◇献立内容等事業全般
◇給食実施日・手続き等

大阪市教育委員会事務局 学校給食課
06-6208-9158
お子様の通われる中学校

デリバリー方式の給食が学校に届くまでの様子を動画(YouTube)で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。
YouTube「大阪市の学校給食ができるまで！～中学校給食・デリバリー方式～」
[URL] <https://www.youtube.com/watch?v=oMH2DqhaUV8>



17日(木)		18日(金)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金) 注目		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
肉じゃが① ししゃもの磯辺フリッター② 高野豆腐のいり煮③ だいこんの即席漬け④		鯖のオーロラ煮① 鶏肉とさといもの煮もの② 小松菜ともやしの炒めもの③ こんにゃくの甘辛炒め④ ふとたまねぎのすまし汁⑤		さごしのしょうゆ風味揚げ① 赤平天と野菜の煮もの② きゅうりのしょうが漬け③ 牛ひじきそぼろ④ 豆腐のみそ汁⑤		鶏肉のさんしょう風味焼き① 豚肉と野菜の煮もの② はくさいのおひたし③ しそじゃこ炒め④		肉だんごの甘酢煮① にら入り卵焼き② チンゲンサイとコーンの炒めもの③ みかん缶詰④ わかめともやしのスープ⑤		鶏肉の竜田揚げ① あつあげとじゃがいもの煮もの② 野菜の炒めもの③ もやしのごま酢あえ④		豚肉のトマトソースがけ① たらこスパゲッティ② かぼちのバター焼き③ きゅうりのピクルス④ じゃがいもとコーンのスープ⑤		白身魚フライ① 豚肉のカレーソテー② ブロッコリーとコーンのドレッシングあえ③ プチトマト④ オニオンスープ⑤		鯖のおろしポン酢かけ① 豚肉と野菜の炒めもの② 大豆とひじきの煮もの③ 小松菜としめじのおひたし④		マーボー丼(深皿) 赤魚の中華焼き① 鶏肉と野菜のしょうゆ炒め③ 茎わかめときゅうりのピリ辛あえ④ オレンジ②		鯉のしょうゆマヨネーズ焼き① 一口がんとじゃがいもの煮もの② ベーコンとキャベツの炒めもの③ ほうれん草とコーンのおひたし④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
【17日(木)】ししゃも 一般に「ししゃも」として出回っているものは「カラフトシシャモ」という種類です。 骨まで全て食べることができるので、カルシウムを豊富に摂ることができます。		【18日(金)】鯖(まぐろ) 「鯖」は、目が黒いことから「目黒→マグロ」となった説や、泳ぐ背中が黒く見えることから「真っ黒→マグロ」となった説等があります。		【22日(火)】さんしょう 「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。 また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。		【25日(金)】たらこ 注目食材 「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。 「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。		【28日(月)】ブロッコリー 「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。 和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。		【31日(木)】じゃがいも 春に収穫し、6月頃までに出荷される「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。 都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
エネルギー 856kcal たんぱく質 32.0g 脂 質 29.6g		エネルギー 783kcal たんぱく質 34.6g 脂 質 18.3g		エネルギー 881kcal たんぱく質 34.6g 脂 質 28.4g		エネルギー 798kcal たんぱく質 37.0g 脂 質 25.5g		エネルギー 788kcal たんぱく質 28.0g 脂 質 25.4g		エネルギー 854kcal たんぱく質 31.5g 脂 質 25.3g		エネルギー 861kcal たんぱく質 31.7g 脂 質 21.8g		エネルギー 814kcal たんぱく質 31.2g 脂 質 26.2g		エネルギー 749kcal たんぱく質 36.0g 脂 質 20.9g		エネルギー 766kcal たんぱく質 34.7g 脂 質 19.7g		エネルギー 824kcal たんぱく質 36.3g 脂 質 26.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table><tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>こんにゃく</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>3g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr></table> ① <table><tr><td>赤</td><td>ししゃもの磯辺フリッター</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td></tr></table> ② <table><tr><td>赤</td><td>高野豆腐(備)</td><td>7g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr></table> ③ <table><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr></table> ④		赤	牛肉	30g	黄	じゃがいも	30g		こんにゃく	20g	緑	たまねぎ	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	サラダ油(備)	0.5g	黄	砂糖	3g		みりん	1g		こいししょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.1g	赤	けずりぶし	0.5g		水	30g	赤	ししゃもの磯辺フリッター	40g	黄	油(菜種)	6g	赤	高野豆腐(備)	7g	赤	豚挽肉	15g	緑	にんじん	10g	緑	むき枝豆(冷)	5g	赤	ひじき	0.5g	黄	サラダ油(備)	0.2g	黄	砂糖	1.2g		塩	0.2g		うすろしょうゆ	2.8g	赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	緑	だいこん	40g		塩	0.2g		うすろしょうゆ	0.5g	<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>1.8g</td></tr></table> ① <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.4g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>30g</td></tr></table> ② <table><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1g</td></tr></table> ③ <table><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3g</td></tr></table> ④ <table><tr><td>黄</td><td>ふ(小)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>えのきたけ</td><td>5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table> ⑤		赤	鯖	50g	緑	しょうが	0.5g	黄	でんぶん	10g	黄	油(菜種)	8g		ケチャップ	7g	黄	砂糖	1.8g	赤	赤みそ	1.8g	赤	鶏肉	30g		料理酒	0.6g	黄	さといも(冷)	20g	緑	にんじん	30g	緑	三度豆(冷)	5g	黄	砂糖	1g		みりん	0.4g		塩	0.3g		うすろしょうゆ	2.5g	こいししょうゆ	2g		赤	けずりぶし	0.7g		水	30g	緑	小松菜	35g	緑	もやし	10g	黄	サラダ油(備)	0.2g		塩	0.2g		こしょう	0.02g		うすろしょうゆ	1g	黄	サラダ油(備)	0.2g	黄	砂糖	2g		こいししょうゆ	3g	黄	ふ(小)	1.5g	緑	たまねぎ	20g	緑	えのきたけ	5g		塩	0.5g		うすろしょうゆ	5g	赤	だしこんぶ	0.6g	赤	けずりぶし	2.3g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>さごし</td><td>60g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr></table> ① <table><tr><td>赤</td><td>赤平天</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table> ② <table><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>1.4g</td></tr></table> ③ <table><tr><td>赤</td><td>牛挽肉</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr></table> ④ <table><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>11g</td></tr><tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table> ⑤		赤	さごし	60g	緑	しょうが	0.5g		料理酒	2g		みりん	1.5g		こいししょうゆ	4g	黄	でんぶん	12g	黄	油(菜種)	9g	赤	赤平天	20g	緑	だいこん	40g	緑	にんじん	20g	緑	むき枝豆(冷)	5g	黄	砂糖	1.2g		みりん	0.5g		うすろしょうゆ	2g	こいししょうゆ	2g		赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	緑	しょうが	0.3g	黄	砂糖	0.8g		こいししょうゆ	1.4g	赤	牛挽肉	10g		料理酒	0.3g	緑	しょうが	0.3g	赤	ひじき	1g	黄	サラダ油(備)	0.3g	黄	砂糖	1g		みりん	0.5g		うすろしょうゆ	1.5g	黄	いりごま(白)	0.5g	赤	とうふ(冷)	20g	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>赤</td><td>鶏肉</td><td>80g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>①</td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>さんしょう</td><td>0.06g</td></tr></table> ① <table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>三度豆(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table> ② <table><tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>35g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr></table> ③ <table><tr><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr></table> ④ <table><tr><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>20g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>中巻スープの素</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table> ⑤		赤	鶏肉	80g		塩	0.6g	①	料理酒	1.5g		うすろしょうゆ	1.5g		さんしょう	0.06g	赤	豚肉	40g	緑	ごぼう	30g	緑	にんじん	20g	緑	三度豆(冷)	5g	緑	しめじ	10g	黄	サラダ油(備)	0.5g	黄	砂糖	0.5g		みりん	1g		うすろしょうゆ	2g	こいししょうゆ	2g		赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	はくさい	35g	黄	砂糖	1g		こいししょうゆ	2g	緑	チンゲンサイ	35g	緑	コーン(冷)	5g	黄	サラダ油(備)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.05g	赤	乾燥わかめ	0.5g	緑	もやし	20g		塩	0.5g		こしょう	0.02g		うすろしょうゆ	1.5g		うすろしょうゆ	1.5g		中巻スープの素	0.8g		水	150g	<table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>9g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>6g</td></tr><tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>15g</td></tr></table> ① <table><tr><td>黄</td><td>スパゲッティ</td><td>10g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤</td><td>たらこ</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1g</td></tr></table> ② <table><tr><td>緑</td><td>かぼち</td><td>55g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>バター</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr></table> ③ <table><tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>15g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>0.7g</td></tr><tr><td></td><td>中巻スープの素</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>150g</td></tr></table> ④ ⑤		赤	豚肉	60g		料理酒	3g	黄	でんぶん	8g	黄	油(菜種)	9g		塩	0.2g		こしょう	0.03g		ケチャップ	6g		ウスターソース	1g	黄	でんぶん	0.5g		水	15g	黄	スパゲッティ	10g		塩	0.1g	赤	たらこ	4g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	20g	緑	しめじ	5g	黄	サラダ油(備)	0.5g		うすろしょうゆ	1g	緑	かぼち	55g		塩	0.2g	黄	バター	2g	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.8g		塩	0.2g		ワインビネガー	0.8g		うすろしょうゆ	0.2g	黄	じゃがいも	30g	緑	コーン(冷)	15g		塩	0.1g		こしょう	0.02g		うすろしょうゆ	0.7g		中巻スープの素	2g		水	150g	<table><tr><td>①</td><td>赤</td><td>白身魚フライ</td><td>60g</td><td>小麦</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>6g</td><td></td></tr><tr><td>別</td><td>黄</td><td>タルタルソース</td><td>1袋</td><td>卵</td></tr><tr><td></td><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ビーマン</td><td>15g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.03g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>カレー粉</td><td>0.5g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>ブロッコリー(備)</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>10g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>酢</td><td>0.4g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>0.1g</td><td></td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td>④</td><td>緑</td><td>プチトマト</td><td>2コ</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>35g</td></tr><tr><td></td><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td><td>乳 小麦</td></tr><tr><td></td><td></td><td>水</td><td>150g</td><td></td></tr></table> ① ② ③ ④ ⑤		①	赤	白身魚フライ	60g	小麦		黄	油(菜種)	6g		別	黄	タルタルソース	1袋	卵		赤	豚肉	30g			緑	キャベツ	30g			緑	ビーマン	15g			緑	にんじん	10g			緑	しめじ	10g			黄	サラダ油(備)	1g				塩	0.3g				こしょう	0.03g				こいししょうゆ	2g				カレー粉	0.5g			緑	ブロッコリー(備)	30g				塩	0.3g			緑	コーン(冷)	10g			黄	砂糖	0.3g				酢	0.4g				うすろしょうゆ	0.1g			黄	サラダ油(備)	0.3g		④	緑	プチトマト	2コ				緑	たまねぎ	35g		黄	サラダ油(備)	0.3g				塩	0.3g				こしょう(白)	0.02g				コンソメの素	1.8g	乳 小麦			水	150g		<table><tr><td>赤</td><td>鯖</td><td>60g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>①</td><td>塩</td><td>0.45g</td></tr><tr><td>緑</td><td>かにみそ(備)</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>ポン酢</td><td>8g</td></tr></table> ① <table><tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>0.9g</td></tr><tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ビーマン</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr></table> ② <table><tr><td>赤</td><td>大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤</td><td>ひじき</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>3.8g</td></tr><tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>20g</td></tr></table> ③ <table><tr><td>緑</td><td>小松菜</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1.7g</td></tr></table> ④		赤	鯖	60g		料理酒	1g	①	塩	0.45g	緑	かにみそ(備)	30g		ポン酢	8g	赤	豚肉	30g		料理酒	0.9g	緑	キャベツ	25g	緑	たまねぎ	20g	緑	にんじん	10g	緑	ビーマン	5g	黄	サラダ油(備)	0.5g		塩	0.3g		こしょう	0.02g		こいししょうゆ	2g	赤	大豆煮	15g	赤	ひじき	1g	黄	サラダ油(備)	0.3g	黄	砂糖	0.9g		みりん	0.5g		こいししょうゆ	3.8g	赤	けずりぶし	0.5g		水	20g	緑	小松菜	30g		塩	0.3g	緑	しめじ	10g	黄	砂糖	0.6g		うすろしょうゆ	1.7g	<table><tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>65g</td></tr><tr><td>赤</td><td>豚挽肉</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たけのこ(備)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄</td><td>でんぶん</td><td>3.5g</td></tr><tr><td></td><td>水</td><td>50g</td></tr></table> ① <table><tr><td>赤</td><td>赤魚</td><td>50g</td></tr><tr><td></td><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td></td><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>1.5g</td></tr></table> ② <table><tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑</td><td>ビーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄</td><td>サラダ油(備)</td><td>2g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr><tr><td></td><td>こいししょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤</td><td>茎わかめ</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>30g</td></tr><tr><td></td><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>酢</td><td>0.6g</td></tr><tr><td></td><td>うすろしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>黄</td><td>ラー油</td><td>0.1g</td></tr></table> ③ <table><tr><td>②</td><td>緑</td><td>オレンジ</td><td>1/4コ</td></tr></table> ④		赤	とうふ(冷)	65g	赤	豚挽肉	25g	緑	しょうが	0.5g	緑	にんにく	0.5g	緑	白ねぎ	15g	緑	にんじん	20g	緑	たけのこ(備)	5g	黄	サラダ油(備)	0.5g		トウバンジャン	0.6g		料理酒	2g		こいししょうゆ	4.5g	赤	赤みそ	8g	黄	でんぶん	3.5g		水	50g	赤	赤魚	50g		料理酒	1.5g		みりん	1g		こいししょうゆ	2.5g		トウバンジャン	0.1g	黄	サラダ油(備)	1.5g	赤	鶏肉	10g	緑	たまねぎ	20g	緑	ビーマン	10g	黄	サラダ油(備)	2g		塩	0.2g		こしょう	0.04g		こいししょうゆ	2g	赤	茎わかめ	5g	緑	きゅうり	30g		塩	0.3g	黄	砂糖	0.6g		酢	0.6g		うすろしょうゆ	1.2g	黄	ラー油	0.1g	②	緑	オレンジ	1/4コ
赤	牛肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こんにゃく	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	ししゃもの磯辺フリッター	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	高野豆腐(備)	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	ひじき	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鯖	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	さといも(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	小松菜	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	もやし	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	ふ(小)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	えのきたけ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	さごし	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤平天	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	むき枝豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	牛挽肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	とうふ(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	80g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	さんしょう	0.06g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	ごぼう	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	三度豆(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	はくさい	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	チンゲンサイ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	もやし	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	中巻スープの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	でんぶん	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	油(菜種)	9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ケチャップ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	スパゲッティ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	たらこ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しめじ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	かぼち	55g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	バター	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	コーン(冷)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	中巻スープの素	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	赤	白身魚フライ	60g	小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
別	黄	タルタルソース	1袋	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	ブロッコリー(備)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	緑	コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	砂糖	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		酢	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		うすろしょうゆ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	黄	サラダ油(備)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
④	緑	プチトマト	2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		緑	たまねぎ	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	黄	サラダ油(備)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		コンソメの素	1.8g	乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤	鯖	60g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
①	塩	0.45g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	かにみそ(備)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ポン酢	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	ビーマン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	大豆煮	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	ひじき	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	小松菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	とうふ(冷)	65g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	豚挽肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんにく	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	白ねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たけのこ(備)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	トウバンジャン	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤みそ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	でんぶん	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	水	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	赤魚	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	トウバンジャン	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	鶏肉	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	サラダ油(備)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こいししょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
赤	茎わかめ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
緑	きゅうり	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	酢	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	うすろしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
黄	ラー油	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
②	緑	オレンジ	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

※「ししゃもの磯辺フリッター」に使用している「ししゃも」には「魚卵」が含まれています。「魚卵アレルギー」のある人は、気をつけましょう。

※「たらこスパゲッティ」には、「魚卵」である「たらこ」を使用しています。「魚卵アレルギー」のある人は、気をつけましょう。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※「じゃがいも」は、新じゃがと呼ばれ、皮が薄く、みずみずしいことが特徴です。都道府県別の生産量は、北海道産が約80%を占めています。

※「さごし」は、果皮をすりつぶした「粉さごし」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「さんしょう」は、果皮をすりつぶした「粉さんしょう」として、香りづけや肉の臭み消し等に利用されます。また、実や葉は焼きものや煮もの等にも使われます。

※「たらこ」は、たらこの卵巣を塩蔵したもので、鍋料理等で食用とされる「マダラ」ではなく「スケトウダラ」の卵巣が使用されます。「たらこスパゲッティ」は中学校給食で初めて登場します。

※「ブロッコリー」は、つぼみの部分を食用としています。和名は「メハナヤサイ」や「ミドリハナヤサイ」と言い、カロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。

※

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