

# 平成30年度 7・8月 帝塚山学院小学校 予定献立表

8月

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日-13日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	8/29日(水)	30日(木)	31日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
献立名	振替休日	ごはん マグロのオーロラ煮 チンゲン菜の甘酢漬け 水餃子の中華スープ さつまいも	アラブ首長国連邦 ピタパン ピタパンの具 マカロニサラダ スープ 牛乳	ごはん 豆腐チャンプルー クーブイリチー みそ汁 プロバイオヨーグルト	七夕献立 ちらし寿司 かぼちゃの天ぷら にゅうめん	1-3年 家庭学習日 16日 海の日	NEGロールパン60g クリームシチュー グリーンサラダ 牛乳	ごはん 石垣フライ じゃこピーマン にゅうめん 牛乳もち	ハヤシライス サラダ 牛乳 ミニフィッシュ	ポークカレー サラダ 牛乳	ごはん 鱈の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 なめこのみそ汁 オレンジ	NEGロールパン60g BBQチキン 青のりポテトビーンズ 牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
材料名および使用量 (g)		<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>まぐろ</td><td>60</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>2.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>3.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>15</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>6.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>2.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>28</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.64</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.08</td><td>黄</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>0.56</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>水餃子(冷凍)</td><td>1こ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.02</td><td>緑</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.05</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>1こ</td><td>黄</td></tr> </table>	精白米	65	黄	まぐろ	60	赤	しょうが	2.4	緑	かたくり粉	3.8	黄	なたね油	6	黄	ケチャップ	15	黄	砂糖	6.5	黄	赤みそ	2.7	赤	濃口しょうゆ	1.5	緑	チンゲンサイ	28	緑	砂糖	0.64	黄	塩	0.08	黄	穀物酢	0.56	黄	ベーコン	2	赤	水餃子(冷凍)	1こ	緑	玉ねぎ	15	緑	にんじん	10	緑	しょうが	3	緑	にんにく	0.02	緑	薄口しょうゆ	0.8	緑	塩	0.5	黄	こしょう	0.02	黄	鶏ガラスープの素	2	黄	サラダ油	0.05	黄	さつまいも	1こ	黄	<table border="1"> <tr><td>ピタパン</td><td>60</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>25</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ミックスベジタブル</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>6.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マカロニ</td><td>12</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ゆで卵</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.01</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td>黄</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>クリームシチューのルー</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>水</td><td>120</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>赤</td></tr> </table>	ピタパン	60	黄	鶏ひき肉	25	赤	玉ねぎ	30	緑	じゃがいも	30	黄	ミックスベジタブル	12	緑	大豆	2	赤	鶏ガラスープの素	2	黄	カレー粉	0.2	黄	ケチャップ	3	黄	とんかつソース	6.6	黄	ウスターソース	1.3	黄	塩	0.2	黄	こしょう	0.02	黄	マカロニ	12	黄	ゆで卵	10	赤	にんじん	10	緑	パセリ	0.01	緑	マヨネーズ	6	黄	こしょう	0.01	黄	じゃがいも	4	黄	コーン・冷凍	2	緑	クリームシチューのルー	10	黄	水	120	黄	塩	0.2	黄	こしょう	0.02	黄	牛乳	1本	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>70</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>35</td><td>赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>45</td><td>赤</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にら</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>卵液</td><td>13</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>0.05</td><td>赤</td></tr> <tr><td>刻み昆布</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>1.25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>水</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>12</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>140</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>プロバイオヨーグルト</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	70	黄	豚肉	35	赤	濃口しょうゆ	1.25	緑	酒	0.6	黄	木綿豆腐	45	赤	こまつな	20	緑	にんじん	15	緑	にら	15	緑	緑豆もやし	7	緑	卵液	13	赤	ごま油	0.6	黄	塩	0.1	黄	濃口しょうゆ	1.25	緑	かつお節	0.05	赤	刻み昆布	5	赤	しいたけ	4	緑	にんじん	15	緑	大根	8	緑	グリーンピース(冷凍)	1.25	緑	サラダ油	0.5	黄	濃口しょうゆ	1.5	緑	みりん	1	黄	砂糖	1.7	黄	水	10	黄	サラダ油	0.5	黄	じゃがいも	12	黄	玉ねぎ	12	緑	カットわかめ	0.5	赤	かつお昆布だし	140	黄	みそ	10	黄	プロバイオヨーグルト	1こ	赤	<table border="1"> <tr><td>NEGロールパン60g</td><td>1こ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>38</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>35</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>水</td><td>105</td><td>黄</td></tr> <tr><td>クリームシチューのルー</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>35</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ワインビネガー</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>赤</td></tr> </table>	NEGロールパン60g	1こ	黄	鶏もも肉	38	赤	にんじん	25	緑	玉ねぎ	35	緑	じゃがいも	30	黄	マッシュルーム	8	緑	グリーンピース(冷凍)	5	緑	水	105	黄	クリームシチューのルー	20	黄	牛乳	35	赤	塩	0.1	黄	こしょう	0.02	黄	サラダ油	0.5	黄	キャベツ	20	緑	きゅうり	15	緑	砂糖	0.7	黄	塩	0.2	黄	ワインビネガー	0.3	黄	薄口しょうゆ	0.3	黄	サラダ油	0.4	黄	牛乳	1本	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレー</td><td>1切</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>2.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>黒ごま</td><td>2.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>青のり</td><td>0.1</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>9.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄力粉</td><td>3.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>卵液</td><td>5.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>24</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>6</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>そうめん(乾)</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>万能ねぎ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>120</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>3.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きな粉</td><td>7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>4.7</td><td>黄</td></tr> </table>	精白米	65	黄	カレー	1切	赤	塩	0.7	黄	白ごま	2.7	黄	黒ごま	2.7	黄	青のり	0.1	赤	パン粉	9.6	黄	薄力粉	3.4	黄	卵液	5.5	赤	なたね油	5	黄	砂糖	0.1	黄	ピーマン	24	緑	ちりめんじゃこ	6	赤	ごま油	0.8	黄	砂糖	0.9	黄	濃口しょうゆ	1.2	黄	みりん	1.2	黄	そうめん(乾)	3.5	黄	にんじん	10	緑	万能ねぎ	0.5	緑	油あげ	3	赤	かつお昆布だし	120	黄	薄口しょうゆ	1	黄	みりん	2	黄	塩	0.4	黄	牛乳	30	赤	かたくり粉	3.6	黄	砂糖	2.7	黄	きな粉	7	赤	砂糖	4.7	黄	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>75</td><td>黄</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>30</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>38</td><td>緑</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>バター</td><td>5.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>3.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ハヤシルウ</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>14</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>グリーンピース(冷凍)</td><td>0.9</td><td>緑</td></tr> <tr><td>水</td><td>110</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ツナ缶</td><td>4.7</td><td>赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>15</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>1.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>0.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>1.7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.18</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.36</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マスタード</td><td>0.04</td><td>黄</td></tr> <tr><td>はちみつ</td><td>0.18</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	75	黄	豚肉	30	赤	玉ねぎ	38	緑	マッシュルーム	4	緑	にんじん	20	緑	バター	5.6	黄	鶏ガラスープの素	3.3	黄	ハヤシルウ	20	黄	ケチャップ	14	黄	ウスターソース	0.5	黄	砂糖	1	黄	グリーンピース(冷凍)	0.9	緑	水	110	黄	レタス	12	緑	ツナ缶	4.7	赤	じゃがいも	15	黄	トマト	1.4	緑	サラダ油	1.7	黄	穀物酢	1	緑	玉ねぎ	0.7	緑	にんじん	0.2	緑	にんにく	0.1	緑	りんご	1.7	緑	塩	0.1	黄	砂糖	0.18	黄	ウスターソース	0.36	黄	マスタード	0.04	黄	はちみつ	0.18	黄	牛乳	1本	赤	<table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>35</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>35</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレールウ</td><td>12</td><td>黄</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>75</td><td>黄</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>18</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8</td><td>緑</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>2.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>1.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>0.36</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>2.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.18</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.18</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>0.36</td><td>黄</td></tr> <tr><td>マスタード</td><td>0.04</td><td>黄</td></tr> <tr><td>はちみつ</td><td>0.18</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>赤</td></tr> </table>	豚肉	35	赤	玉ねぎ	30	緑	じゃがいも	35	黄	にんじん	15	緑	しょうが	1	緑	にんにく	1	緑	なたね油	2	黄	塩	0.1	黄	こしょう	0.1	黄	鶏ガラスープの素	1.6	黄	カレールウ	12	黄	精白米	75	黄	レタス	18	緑	にんじん	8	緑	きゅうり	6	緑	トマト	2.1	緑	サラダ油	2.5	黄	穀物酢	1.5	緑	玉ねぎ	1	緑	にんじん	0.36	緑	にんにく	0.1	緑	りんご	2.5	緑	塩	0.18	黄	砂糖	0.18	黄	ウスターソース	0.36	黄	マスタード	0.04	黄	はちみつ	0.18	黄	牛乳	1本	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>あじ</td><td>40</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.02</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>16</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>高野豆腐</td><td>8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>22</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>万能ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なめこ</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>140</td><td>黄</td></tr> <tr><td>オレンジ</td><td>1/4こ</td><td>緑</td></tr> </table>	精白米	65	黄	あじ	40	赤	しょうが	0.4	緑	にんにく	0.02	緑	濃口しょうゆ	5	黄	酒	1.6	黄	かたくり粉	3	黄	ごま油	3	黄	サラダ油	3	黄	さやいんげん	16	緑	大根	25	緑	ごぼう	25	緑	にんじん	25	緑	高野豆腐	8	赤	サラダ油	0.5	黄	かつお昆布だし	22	黄	砂糖	5	黄	濃口しょうゆ	6	黄	酒	5	黄	カットわかめ	0.5	赤	万能ねぎ	5	緑	なめこ	10	緑	みそ	10	黄	かつお昆布だし	140	黄	オレンジ	1/4こ	緑	<table border="1"> <tr><td>NEGロールパン60g</td><td>1こ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>75</td><td>赤</td></tr> <tr><td>赤パプリカ</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ブロックリー</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ヤングコーン</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>パイン缶</td><td>1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.25</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td><td>黄</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>15</td><td>黄</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>青のり</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.54</td><td>黄</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td><td>赤</td></tr> </table>	NEGロールパン60g	1こ	黄	鶏もも肉	75	赤	赤パプリカ	7	緑	ブロックリー	10	緑	ヤングコーン	5	緑	玉ねぎ	6	緑	しょうが	0.3	緑	パイン缶	1	緑	ケチャップ	2.5	黄	とんかつソース	1	黄	砂糖	0.25	黄	みりん	1.5	黄	濃口しょうゆ	2.5	黄	酒	1	黄	じゃがいも	30	黄	大豆	8	赤	小麦粉	15	黄	サラダ油	3	黄	青のり	0.2	赤	塩	0.54	黄	牛乳	1本	赤
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
まぐろ	60	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうが	2.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かたくり粉	3.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
なたね油	6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ケチャップ	15	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	6.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤みそ	2.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	1.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
チンゲンサイ	28	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.64	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.08	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
穀物酢	0.56	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ベーコン	2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水餃子(冷凍)	1こ	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうが	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.02	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	0.8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ガラスープの素	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.05	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
さつまいも	1こ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ピタパン	60	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ひき肉	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	30	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ミックスベジタブル	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
大豆	2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ガラスープの素	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
カレー粉	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ケチャップ	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
とんかつソース	6.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ウスターソース	1.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マカロニ	12	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ゆで卵	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
パセリ	0.01	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マヨネーズ	6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.01	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
コーン・冷凍	2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
クリームシチューのルー	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	120	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	70	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚肉	35	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	1.25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
酒	0.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
木綿豆腐	45	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こまつな	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にら	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
緑豆もやし	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
卵液	13	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ごま油	0.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	1.25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かつお節	0.05	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
刻み昆布	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しいたけ	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
大根	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
グリーンピース(冷凍)	1.25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	1.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	1.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	12	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
カットわかめ	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かつお昆布だし	140	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みそ	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
プロバイオヨーグルト	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
NEGロールパン60g	1こ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏もも肉	38	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	35	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	30	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マッシュルーム	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
グリーンピース(冷凍)	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	105	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
クリームシチューのルー	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	35	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.02	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
キャベツ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
きゅうり	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ワインビネガー	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
カレー	1切	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
白ごま	2.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
黒ごま	2.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
青のり	0.1	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
パン粉	9.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
薄力粉	3.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
卵液	5.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
なたね油	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ピーマン	24	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ちりめんじゃこ	6	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ごま油	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	1.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
そうめん(乾)	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
万能ねぎ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
油あげ	3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かつお昆布だし	120	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
薄口しょうゆ	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.4	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	30	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かたくり粉	3.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	2.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
きな粉	7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	4.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	75	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚肉	30	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	38	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マッシュルーム	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
バター	5.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ガラスープの素	3.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ハヤシルウ	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ケチャップ	14	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ウスターソース	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
グリーンピース(冷凍)	0.9	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
水	110	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
レタス	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ツナ缶	4.7	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	15	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
トマト	1.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	1.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
穀物酢	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	0.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	0.2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
りんご	1.7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.18	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ウスターソース	0.36	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マスタード	0.04	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
はちみつ	0.18	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
豚肉	35	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	35	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうが	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
なたね油	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏ガラスープの素	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
カレールウ	12	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	75	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
レタス	18	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
きゅうり	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
トマト	2.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
穀物酢	1.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	0.36	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
りんご	2.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.18	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.18	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ウスターソース	0.36	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
マスタード	0.04	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
はちみつ	0.18	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
あじ	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうが	0.4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.02	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
酒	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かたくり粉	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ごま油	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
さやいんげん	16	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
大根	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ごぼう	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
高野豆腐	8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かつお昆布だし	22	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
酒	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
カットわかめ	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
万能ねぎ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
なめこ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みそ	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
かつお昆布だし	140	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
オレンジ	1/4こ	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
NEGロールパン60g	1こ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
鶏もも肉	75	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
赤パプリカ	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ブロックリー	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ヤングコーン	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
玉ねぎ	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうが	0.3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
パイン缶	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ケチャップ	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
とんかつソース	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	0.25	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
酒	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	30	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
大豆	8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
小麦粉	15	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
サラダ油	3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
青のり	0.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
塩	0.54	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー		543kcal	526kcal	519kcal	507kcal		502kcal	568kcal	717kcal	650kcal	502kcal	644kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
中学年																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

ピタパンにカレーいためや、マカロニサラダを入れて食べよう



シーサー

赤: 赤色の食品...体をつくるものになるもの  
黄: 黄色の食品...熱や力になるもの  
緑: 緑色の食品...体の調子をととのえるもの