今月の首標: 地域でとれる食べ物について知ろう

令和7年度 10 月 こんだてよてい表

鳥栖小学校。由代小学校 若葉小学校 中原特別支援学校鳥栖由代分校

	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります				エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
# D 12 # B		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	調味料	kcal	g	mg	
HEE.		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		こんだで 献立のメッセージ			
						603	25.6	271	
	ソースカツどん	せいはくまい,きょうかまい,こむぎこ,パンこ,あぶら	ぶたにく		さけ,しお	*	10月の食育目標	*	
1	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		,				
水	ゆでやさい			キャベツ,ほうれんそう,もやし	しお,とんかつソース		「地域でとれる食べ		
l	けんちんじる	じゃがいも,あぶら	とりにく,とうふ	だいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,ねぎ	こんら by らし だし昆布,削り節,しお,しょうゆ,みりん,さけ	です。佐賀県では、	たまねぎ、れんこん 記載にも使っていま	、大豆などがたく	
						- さんほうれ (あり、	給良にも使う CMa	. 9 .	
						621	22.2	302	
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				* アジ *			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			アジという名前は、おいしいので「味がいい」ということ			
¥	あじフライ	あぶら	あじフライ			から「アジ」と∳ばれるようになったそうです。アジ			
	ごもくまめ	あぶら,さとう	とりにく,だいず,ひじき	にんじん,こんにゃく,ごぼう	しょうゆ,さけ,みりん	は、体をつくるもと ^{さがけんからっし}	こになるたんぱく質カ **? ***		
	さつまいもとえのきのみそしる	さつまいも	みそ	えのき,ねぎ,たまねぎ	煮干し,削り節		が関りの選でもとれる ・	魚です。	
		1	給食なし:中原分校	T	1	549 23.4 279			
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい					* なきふ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				は、もみじの形をした		
金 €	とりにくのごまだれやき	ごま	とりにく,みそ	たまねぎ,ねぎ	さけ,みりん	す。生麩は小髪から	らできた日本の伝統的	な食べ物です。味	
	おかかあえ	さとう	かつおけずりぶし	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,もやし	しょうゆ,みりん,しお	-	5した食感が人気です	。よくかんで食べ	
	なまふととうふのすましじる	なまふ	とうふ,かまぼこ,うおそうめん	ほししいたけ,ねぎ	こんぶ けま ぶし だし昆布,削り節,しょうゆ,さけ,しお	ましょう。			
		I	給食なし:中原分校 T	T	1	640	26.4	307	
	すくなめごはん	せいはくまい,きょうかまい	.,				* お月見献立 *		
6 ⊭	ぎゅうにゅう	-10, +-00	ぎゅうにゅう				+ 五夜は、 普のカレ)ことで「争談の名質		
Ħ	やきうどん	うどん,あぶら	ぶたにく、いか、かつおぶし	キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん	ソース,しょうゆ,さけ,しお,こしょう		ことをお供えして、月		
	とりつくねのてりやきソース	+-+	とりつくねのてりやきソース				発作を祈る行事で、 等	名角ともいわれま	
	おつきみゼリー	おつきみゼリー	8e5lg<			す。 C4.7	04.0	262	
		H1 1/+/+1 \ + \= \h+/ \	給食なし:中原分校		1	617	24.9		
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい	ぎゅうにゅう				* たつたあげ *		
ZP.	ぎゅうにゅう	マハギマ ホノ でノ ちでに	さば	1 r2+%		たつたあげという	まる 名前は、奈良県の竜田	がからついた名前	
~	さばのたつたあげ	こむぎこ,でんぷん,あぶら あぶら	ぶたにく,たまご	しょうが もやし,チンゲンサイ,キャベツ	しょうゆ,さけ,しお	です。竜田川は、色	。 ざいたもみじが有名	な場所で、揚げた	
	チンゲンサイのたまごいため ごもくじる	あぶら	·	·	しょうゆ,さけ,しお,こしょう ロサ St. こんぷ 削り節,だし昆布,しょうゆ,みりん,しお	色がもみじの色に値	以ていることからつけ	られました。	
	C4700	כימנט	とりにく,ちくわ	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ	削り節,だし昆布,しょうゆ,みりん,しお	559	22.5	279	
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい					」 - ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~		
_	ぎゅうにゅう	2018/801/28/11/801	ぎゅうにゅう					*	
水 ***		さとう,あぶら	ぶたにく,あつあげ	しょうが,だいこん,たまねぎ,れんこん,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,みりん,さけ		きれいに洗いましたか 参加した きゅうしょくじゅん 安心して給食の準備		
-	ツナとわかめのすのもの	さとう	まぐろあぶらづけ,わかめ	キャベツ,きゅうり,もやし	す,しょうゆ,しお	りと、自分やみんな	女心して相及の学順 けんこう まち の健康を守るために	た切です。洗った	
	5 7 C17X 600 9 00 000				9,083-9,003		Jチでふきましょう。		
						562	23.4	309	
	とりそぼろどんぶり	せいはくまい,きょうかまい,ごま,さとう,あぶら	とりにく,だいず,みそ	たまねぎ,にんじん,しょうが	しょうゆ,さけ,みりん		* こんさい *		
9	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こんさい つち なか 担党とけ 土の内で	* 空へ発展すったり4	wein い配式ないいます	
* *	こんさいのみそしる		あぶらあげ,みそ	れんこん,だいこん,はくさい,にんじん,ごぼう,ねぎ	けず ぶし に ほ 削り節,煮干し	模型とは、子の中で育う栄養たっぷりの野菜をいいます。 にんじんや大根、ごぼうやれんこんなどがあります。 体 温めてくれる働きもあるのでこれからの選い季節にしった			
						り食べたい野菜です	τ.		
						648	24.5	294	
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい					* こんにゃく *	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
10	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こんにゃくには資料	^{ŧっ} ガせんいというおなか	ーーー の調子を整える栄	
	とりにくのからあげ	でんぷん,こむぎこ,あぶら	とりにく	にんにく,しょうが	しょうゆ,さけ,しお	養がたくさん入って	こいます。 参首のこん	にゃくはとなりの	
	こんにゃくのいために	さとう,あぶら,ごま	ぶたにく	もやし,こんにゃく,にんじん,えだまめ	しょうゆ,みりん,さけ		られたものです。よく	(噛んで食べましょ	
	こまつなのみそしる		あぶらあげ,みそ	たまねぎ,こまつな,えのき	た ほ りす ぶし 煮干し,削り節	う。			
13				スポーツの宀					
13 戶				スハーツのロ					
						582	20.1	307	
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい					* はるさめ *		
14	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日のサラダに入っているはるさめは、漢字で書くと「記した」と書きます。 著に降る弱い闇のように細いことからこのを読がついたそうです。 つるんとした食感が特徴の			
7n	やきぎょうざ	あぶら	ぎょうざ						
	はるさめのすのもの	はるさめ,さとう,ごま	かまぼこ,わかめ	もやし,きゅうり	す,しょうゆ,しお				
	とりだんごスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,きくらげ	がらスープ,しょうゆ,さけ,しお,こしょう	べ物です。			
						515	23.6	290	
	しょくパン	しょくパン				*	ポークビーンズ	*	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ポークビーンズはフ	アメリカの家庭料理の	 ひとつで、豚肉と	
ばい)	ポークピーンズ	じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく,だいず,ミックスビーンズ	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	ケチャップ,ワイン,しょうゆ,ソース	省いんげん登をトマトで煮込んだ料理です。 熱資では省い			
					みりん,しお,こしょう	-	大豆などいろいろな	種類の豆を使って	
	ツナたまごサラダ	たまごなしマヨネーズ	いりたまご,まぐろあぶらづけ	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	しょうゆ,す,しお	います。			

			ざいりょう	※ かわることがあります		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
	献立名	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	調味料	kcal	g	mg	
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える			献立のメッセージ		
						617	23.5	295	
- 1	ごはん	せいはくまい,きょうかまい	13° 51- 5				魚のコーンフレーケン		
- 1	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				5首導魚をフライにし		
•	しろみざかなのコーソフレーリフライ	こむぎこ,コーンフレーク,あぶら	ホキ	1-11-1-2-1-11-1	しお,こしょう,しょうゆ,さけ		けていますが、与自は		
ŀ	ごぼうのソテー	あぶら	ベーコン あぶらあげ,みそ	にんにく,ごぼう,にんじん,キャベツ,えのき	しょうゆ,しお,こしょう,ワイン	つけて揚げました。 す。よく噛んで食^	ざくざくとした食感	が楽しいフラー	
-	チンゲンサイのみそしる		איי נופסבימנס	たまねぎ,チンゲンサイ,ねぎ	削り節,煮干し	624	24.4	317	
ŀ	ごはん	せいはくまい,きょうかまい							
ı	ぎゅうにゅう	2018(80,287) 801	ぎゅうにゅう			* 田代小6年生か考えた献立 *			
á		さとう,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,しょうが	しょうゆ,さけ,みりん	今日の豁食は曲代力	学校6年生が考えた	献笠です。献笠	
- H	ほうれんそうのごまあえ	ごま,さとう		ほうれんそう,キャベツ	しょうゆ,首だし,しお	D)	は「旬の野菜のほうれ	んそうやさつ	
- 1		さつまいも	あつあげ,みそ	たまねぎ,ねぎ	煮干し,削り節	もを入れたところ」	です。		
			給食なし:鳥栖小	•		661	21.0	281	
İ	ミートボールカレー	せいはくまい,きょうかまい		たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト	ケチャップ,カレーこ,ワイン,ソース		* 地産地消 *	•	
5		じゃがいも,カレールー,あぶら			しょうゆ,しお,こしょう	首分の作んでいると	ころでとれた食べ物	を食べること	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう)ます。その季節にて		
ĺ	ピーンズツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ,ミックスビーンズ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,す,しお,こしょう	を食べられること、	遠くから運ばなくて	食いので環境	
						さしいことと、食い	い ところがあります。		
						573	24.1	283	
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい					* さば *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さばやかつお、いれ	つしなどの青魚には、	脳の栄養素と	
	さばのしおやき		さば		しょうゆ,さけ,しお	れるDHAが豊富に	含まれています。 DF	AAは、血液を	
	ドレッシングあえ	ドレッシング		キャベツ,もやし,きゅうり,ほうれんそう	しお	4)働きをよくしたりす	る、体に良い	
	とうふのみそしる		あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ	たまねぎ	削り節,煮干し	らです。			
ļ						603	24.3	296	
ļ	ごはん	せいはくまい,きょうかまい	13° 51- 5		ļ		* アーモンド *		
4	ぎゅうにゅう	, W 1.35. , 1	ぎゅうにゅう		ļ	アーモンドニけ し	ビタミンや鉄分、おな	かの簡之を覧	
- 1		じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく,あつあげ	こんにゃく,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,さけ		ころころの気がある。		
	キャベツのアーモンドあえ	アーモンド,さとう	とりにく	キャベツ,こまつな,もやし	しょうゆ,みりん,しお		こあえものにしていま		
_						500	0.1.1	200	
ŀ	N L	11111474114114114	LNにノウハユ ィ ブ			589	21.1	289	
ı	ジャンバラヤ	せいはくまい,きょうかまい,あぶら	とりにく,ウインナー,チーズ	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,とうもろこし,にんじん	トマトビューレ,トマトソース,ケチャップ,		* ジャンバラヤ *		
3			ギ ゆう/~ゅう	マッシュルーム,にんにく,セロリ	カレーこ,しお,こしょう,ソース,しょうゆ,ワイン		アメリカ南部のスパイ		
- 1	ぎゅうにゅう	フパゲー・キャン	ぎゅうにゅう	たまわず はたい にんじん			前や野菜をたっぷり使		
ı	ヌードルスープ	スパゲティ,あぶら	ベーコン	たまねぎ,はくさい,にんじん	がらスープ,しょうゆ,しお,こしょう,ワイン	では辛さを控えめに べましょう。	こつくっています。こ	.助とよく混ぜ	
-							00.0	202	
ŀ	→ + /	せいはくまい,きょうかまい				601	22.0	283	
	ごはん ぎゅうにゅう	EV18/801/28/11/801	ぎゅうにゅう				* かつおフライ *		
	かつおフライ	あぶら	かつおフライ				こおいしくなる驚です		
- 1		さとう,あぶら	さつまあげ、くきわかめ	こんにゃく,ごぼう,にんじん,えだまめ)鰹といいます。脂カ \るのでご飯と一緒に		
ı		じゃがいも	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ	しょうゆ,さけ,みりん ニョーフォーダレ 煮干し,削り節	しょう。	1507 CCMC Inic	-0 / M/0 C D	
	0 42 410000 600	740	食なし:田代小・若葉小・	MARIA MALIO	אורט ווא	573	24.2	275	
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい	Zac i minar dani			010	* 小松菜 *	210	
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ぎゅうにゅう			こまった 小松芸はカルミウ /	ムたっぷりで、骨や歯	な光ナーノフ	
- 1	ぎゅうにゅう			にんにく	さけ,しお,しょうゆ,みりん		O野菜です。江戸時代		
7	ぎゅうにゅう とりにくのてりやき	さとう,でんぷん	1とりにく	IIC/VICX		気が休をつくる緑の			
7	とりにくのてりやき	さとう,でんぷん	とりにく かつおぶし				O小松川村で栽培され		
7	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ	さとう		こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,しお)小松川村で栽培され そうです。	(C 1 1/2 0) C . 1	
7	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ	さとう とうにゅうめん	かつおぶし かまぼこ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ		た野菜で、東京都の		286	
7	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる	さとう とうにゅうめん	かつおぶし	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,しお たし昆布,削り節,しょうゆ,みりん,しお	た野菜で、策覧都の 菜と名付けられたそ 589	きうです。	286	
7	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる	さとう とうにゅうめん 給 :	かつおぶし かまぼこ 食なし: 笛代小・若葉小・	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校	しょうゆ,みりん,しお	た野菜で、東京都の 菜と名付けられたで 589 *	そうです。 24.7 マーボーじゃが 算	286	
7 ĵ	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる マーボーじゃがどん	さとう とうにゅうめん 給 さ せいはくまい,きょうかまい	かつおぶし かまぼこ 食なし: 笛代小・若葉小・	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校	しょうゆ,みりん,しお たし昆布,削り節,しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん	た野菜で、東京都の菜と名付けられたる 589 *	そうです。 24.7 マーボーじゃが丼 麻婆豆腐の豆腐のカ	286 * わりにジャガ	
7 	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる	さとう とうにゅうめん 給 さ せいはくまい,きょうかまい	かつおぶし かまぼこ 会なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校	しょうゆ,みりん,しお たし昆布,削り節,しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん	た野菜で、東京都の 菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、 を入れた料理です。	そうです。 24.7 マーボーじゃが丼 藤婆豆腐の豆腐のか 今台は、どんぶりな	286 * わりにジャガ	
7 	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん もさ せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん	かつおぶし かまぼこ 会なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ	しょうゆっかりん,しお たし最初期の節,しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウパンジャン	た野菜で、東京都の菜と名付けられたる 589 *	そうです。 24.7 マーボーじゃが丼 藤婆豆腐の豆腐のか 今台は、どんぶりな	286 * わりにジャガ	
7 	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん もさ せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん	かつおぶし かまぼこ 会なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,しお たし最も。所り施しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ	た野菜で、東京都の 菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、 を入れた料理です。	そうです。 24.7 マーボーじゃが丼 藤婆豆腐の豆腐のか 今台は、どんぶりな	286 * かわりにジャガ	
7 	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん もさ せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん	かつおぶし かまぼこ 会なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,しお たし最も。所り施しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ	た野菜で、東紫都の菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、 を入れた料理です。 にかけて食べましょ	そうです。 24.7 マーボーじゃが詳 藤優萱魔の萱魔のか 今台は、どんぶりな うう	286 * かわりにジャガ	
7 1	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ	さとう とうにゅうめん だいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら	かつおぶし かまぼこ 会なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,しお たし最も。所り施しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ	た野菜で、東紫都の菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、 を入れた料理です。 にかけて食べましょ	24.7 マーボーじゃが丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな こう。	286 * かかりにジャガ あで、ごはん! 392	
7 3 !	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ	さとう とうにゅうめん だいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,しお たし最も。所り施しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、 を入れた料理です。 にかけて食べましょ 589	24.7 マーボーじゃか丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな う。 22.0 * さつま 并 *	286 * *かりにジャガ *ので、ごはんが 392	
7 3 4	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん だいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ	しょうゆ,みりん,しお たし最も。所り施しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、を入れた料理です。 にかけて食べましょ 589 さつまがは、獺豚、などを入れたみぞうでは筌笛に広がって	24.7 マーボーじゃが丼 麻婆豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆	286 * かわりにジャガ・かって、ごはんので、ごはんので、ごはんので、ごはんので、ごはんので、ごはんのようながった。 このは、 このは、 このは、 このは、 このは、 このは、 このは、 このは、	
7 3 4	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	しょうゆ,みりん,しお たし最も。所の節しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、を入れた料理です。 にかけて食べましょ 589 さつまがは、獺豚、などを入れたみぞうでは筌笛に広がって	24.7 マーボーじゃが丼 麻婆豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆	286 * かわりにジャガ かって、ごはんが 392 がよりで、さつまり ごより でを確慮する。	
7 Î	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましいる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	しょうゆ,みりん,しお たし最も、前り節しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、を入れた料理です。 にかけて食べましょ 589 さつまがは、獺豚、などを入れたみぞうでは筌笛に広がって	24.7 マーボーじゃが丼 麻婆豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆	286 * かわりにジャガ かって、ごはんが 392 がよりで、さつまり ごより ででを達達	
7 ∃ 3	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる	さとう とうにゅうめん 他 せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ピーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい	かつおぶし かまぼこ 全なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たし最も、前り節しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウパンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそう89 * マーボーじゃがは、を入れた料理です。にかけて食べましょう89 さつま汁は、鶏肉などを入れたみぞうでは筌笛に広がったいたことから、600	24.7 マーボーじゃが丼 麻婆豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆腐の豆	286 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
7 3	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん きゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん	さとう とうにゅうめん 他 せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,きとう,あぶら,でんぶん ピーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん	かつおぶし かまぼこ なひ! 田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たし最も、前り節しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウパンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそ 589 * マーボーじゃがは、を入れた料理です。 にかけて食べましょうです。 にかけて食べましょうでは、鶏みで、うでは全国に広がら、600 * 物生が	24.7 マーボービャが丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな うっ。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、にん です。鹿児島県の銀房 さつま汁という名前 24.6 エ小学校6年生が考	286 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
7 3 9	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん 他 せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん	かつおぶし かまぼこ なんし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,みりん,しお たし最も、前り節しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそうち89 *マーボーじゃがは、を入れた料理です。にかけて食べましょうち89 さられた料理です。にかけて食べましょうでは全国に広から、多つは全国に広から、600 * 弥生が の総食はが生れたの。	24.7 マーボービャが年 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな うっ。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、原の・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	286 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
7 3 2	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん きゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだしスープ	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,きとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん さとう あぶら	かつおぶし かまぼこ なひ! 田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たい最高、部の面、しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,こしょう しょうゆ,しお 間の面、無干し しお,りんごす,みりん	た野菜で、策策都の菜と名付けられたそう89 *マーボーじゃがは、を入れた料理です。にかけて食べましょうち89 さつま汁は、鶏みの、みどを入れたとから、600 * 弥生が の格食はは近くとうの格食はは近くとう。	24.7 マーボービャが丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな まう。 22.0 * さつま汁 * 大根、こぼう、にん です。鹿児島県の銀 っています。昔は乱ど このままり、皆は乱ど このまずという名前 24.6 近小学校6年生が考	286 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
7) B () C	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの	さとう とうにゅうめん 他 せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん	かつおぶし かまぼこ なんし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,みりん,しお たしまで、部の筋しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しようゆ,さけ しお,こしょう しょうゆ,しお 間の筋,素干し しお,りんごす,みりん しようゆ,みりん	た野菜で、策策都の菜と名付けられたそう89 *マーボーじゃがは、を入れた料理です。にかけて食べましょうち89 さつまデオは、鶏肉、みどを入れた料理です。にかけて食べましょうがら、600 * 姉生が かんでいたことから、600 * 姉生が 前の結覧はず生れ、鶏肉のあきしいです」というと	24.7 マーボーじゃか年 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな まう。 22.0 * さつま汁 * 大根、こぼう、にん たです。 鹿児島県の組 さつまげというで こつまれというで ころが各年生が考	286 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
7 9 × 0 × 0 × 0 × 0 × 0 × 0 × 0 × 0 × 0 ×	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん きゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだしスープ レモンゼリー	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,きとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぷん さとう あぶら レモンゼリー	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいごん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たしまで、部の筋しょうゆ,みりん,しお がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トウバンジャン とりがらスープ,しようゆ,さけ しお,こしょう しょうゆ,しお 間の筋,素干し しお,りんごす,みりん しようゆ,みりん	た野菜で、策策都の菜と名付けられたそう89 *マーボーじゃがは、を入れた料理です。にかけて食べましょうち89 さつま汁は、鶏みの、みどを入れたとから、600 * 弥生が の格食はは近くとうの格食はは近くとう。	24.7 マーボーじゃか年 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな まう。 22.0 * さつま汁 * 大根、こぼう、にん たです。 鹿児島県の組 っています。 皆は乱ど このまがという名前 24.6 こが学校6年生が考	286 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
7 1 3 2 0 √	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん きゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん きゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだしスープ レモンゼリー チキンライス	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,きとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん さとう あぶら	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,みりん,しお たし最高,所の筋しょうゆ,みりん,しも がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トリバンジャン とりがらスープ,しようゆ,さけ しお,ごしょう しょうの,しま 同学のは、とき 別り節,煮干し しお,りんごす,みりん しょうゆ,みりん いようゆ,みりん	た野菜で、東京都の菜と名付けられた。 589 *マーボーじゃがは、を入れた料理でましょうです。にかけて食べましょうです。にかけて食べきした。 589 さつまデは、鰡肉、などを入れたみぞうでは筌菌に広がら、600 * 弥生が う音の熱質にも大流が、かったことから、600 * 弥生が 質真良以。鬼肉のあるしいです」というと607	24.7 マーボーじゃか井 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、とんぶりなこう。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、にんです。 鹿児島県の銀っています。 皆いうざい きいう おいず校6年生が考しています。 では、一次では、鹿児島県の銀っています。 では、またています。 まいずり 4.6	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	
7?≣ 8.%v 9.%k 0.√k 11.	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだしスープ レモンゼリー チキンライス ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぷん さとう あぶら レモンゼリー せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいごん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たし最高。所の節しょうゆ,みりん,しお からスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トゥハンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう しようゆ,しお の	た野菜で、東京都の菜と名付けられたそう89 *マーボーじゃがは、そうれた料理です。にかけて食べましょったがは、鶏肉、などを入れたお笠国にとから、600 * 弥生が かでいたことから、600 * 弥生が 前ました。鶏肉のあるしいです」というと607	24.7 マーボーじゃか丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな こう。 22.0 * さつま汁 * 大根、こぼう、にん です。 鹿児島県の銀 つています。 音は鹿片 こつま汁という名前 24.6 小学校6年生が考 。 ところがおすすめです 24.5 * ボトフ *	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	
7	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん きゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん きゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだしスープ レモンゼリー チキンライス	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,きとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぷん さとう あぶら レモンゼリー	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいごん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たい高で、所で節しょうゆ,みりん,しも からスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トゥハンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう しょうゆ,しお 前り節い、整干し しまうゆ,したぎす,みりん しょうゆ,みりん さけ,しまうゆ,たい高で、カッカの人 ともブル・カ・フィーク、しょうゆ, たいこしょう	た野菜で、策策都の菜と名付けられた。	24.7 マーボーじゃか丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな うう。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、にん です。鹿児島県の親 っています。皆いうではます。皆いうではます。皆いうではます。 24.6 エ小学校6年生か考。 ただれ焼きませずだめ。 ころがおすすめです 24.5 * ボトフ *	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	
7 9 5 C	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだしスープ レモンゼリー チキンライス ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぷん さとう あぶら レモンゼリー せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいごん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たし最高。所の節しょうゆ,みりん,しお からスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トゥハンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう しようゆ,しお の	た野菜で、策策都の菜と名付けられた。	24.7 マーボーじゃか丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりな こう。 22.0 * さつま汁 * 大根、こぼう、にん です。 鹿児島県の銀 つています。 音は鹿片 こつま汁という名前 24.6 小学校6年生が考 。 ところがおすすめです 24.5 * ボトフ *	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	
7 3 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうかんのすましいる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだしスープ レモンゼリー チキンライス ぎゅうにゅう	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん さとう あぶら レモンゼリー せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら じゃがいも,あぶら	かつおぶし かまぼこ 食なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,かき ぎゅうにゅう とりにく,から とうふ,わかめ	でまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいごん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たい高で、所で簡しょうゆ,みりん,しも がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トゥハンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう しようゆ,しお 所りのが、新二し しまうゆ,みりん さい,たのことうしょうゆ,からん さいたのことうしょうゆ,からん さいたのことうしょうゆ,からん さいたのことうしょうゆ,からん さいたのことうしょうゆ,からん さいたのことうしょうゆ,からん ことうりがらスープ,しょうゆ, ワイン,しお,ごしょう	た野菜で、策策都の菜と名付けられた。	24.7 マーボーじゃか丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりなった。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、にんだす。 鹿児島県の銀っています。 音はうない まずき いき いっかき から おりまり できる おりまり できる おりまり できる 大花 が 乗り できる 大花 が 焼き できる 大花 が まりまり できる 大木 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	
7 3 1 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあげのりのあえもの こんがだしスープ レモンゼリー チキンライス ぎゅうにゅう ポトフ * 各学校の	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん さとう あぶら レモンゼリー せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら じゃがいも,あぶら	かつおぶし かまぼこ 全なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,から とうふ,わかめ とりにく,だいず ぎゅうにゅう ウインナー,とりとぶたのミートボール	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん,しお たい意で、所で簡しょうゆ,みりん,しも がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トクパンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう しようゆ,しお でいる。ここで 関切節、素干し しようゆ,みりん あさしまうしょうゆ。たいだったが カチャップ,トマトビューレ,ソース ワイン,しお,ごしょう とりがらスープ,しょうゆ, ワイン,しお,ごしょう とりがらスープ,しょうゆ, ワイン,しお,ごしょう	た野菜で、策策都の菜と名付けられた。 589 *マーボーじゃがは、 を入れた料準でましょうでは空間です。 たかけて食べるとうれたみぞうでは空間にかがた。 のの * 弥生が 今間東以た。ものの * 弥生が 今間東した。 第年のある。 しいです」というと 607 ボトフとはえらんで、 まみがたっぷがった。 596	24.7 マーボーじゃか井 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、とんぶりな きう。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、にんです。 鹿児島県の銀っています。 竜児島県の銀っています。 世別の第一次です。 野児の選問が高いますが まず まかん おますすめです 24.6 **ボトフ ** **ボトフ ** **********************************	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	
333333333333333333333333333333333333333	とりにくのてりやき こまつなのおかかあえ とうにゅうめんのすましいる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあげのりのあえもの こんがだしスープ レモンゼリー チキンライス ぎゅうにゅう ポトフ * 各学校の	さとう とうにゅうめん せいはくまい,きょうかまい じゃがいも,さとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん さとう あぶら レモンゼリー せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら じゃがいも,あぶら	かつおぶし かまぼこ 全なし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく,から とうふ,わかめ とりにく,だいず ぎゅうにゅう ウインナー,とりとぶたのミートボール	でまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいごん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお たい意で、所で簡しょうゆ,みりん,しも がらスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トクパンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう しようゆ,しお でいる。ここで 関切節、素干し しようゆ,みりん あさしまうしょうゆ。たいだったが カチャップ,トマトビューレ,ソース ワイン,しお,ごしょう とりがらスープ,しょうゆ, ワイン,しお,ごしょう とりがらスープ,しょうゆ, ワイン,しお,ごしょう	た野菜で、 策繁都の菜と名付けられたそうち89 ** マーボーじゃがは、 589 ** マーボーじゃがは、 を入れた料理です。 にかけて食べましょうち89 さられた料理です。 にかけて食べましょうち89 さられた料理です。 ち89 さられたり、 600 ** 弥生がずったいたことから、 600 ** 弥生がずった。 第10 をはも、 第10 をもらいです。 507 ボトフとは煮込んだままみがたっぷりで、す。 596 650	24.7 マーボーじゃか丼 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、どんぶりなった。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、にんだす。 鹿児島県の銀っています。 音はうない まずき いき いっかき から おりまり できる おりまり できる おりまり できる 大花 が 乗り できる 大花 が 焼き できる 大花 が まりまり できる 大木 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	
3	とりにくのてりやきこまつなのおかかあえとうにゅうめんのすましじる マーボーじゃがどん ぎゅうにゅう ピーフンスープ ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまだれやき ありあけのりのあえもの こんぶだだリー チキンライス ぎゅうにゅう ボトフ * 各学校の 都合により材料	さとう とうにゅうめん おさいはくまい,きょうかまい じゃがいも,きとう,あぶら,でんぶん ビーフン,あぶら せいはくまい,きょうかまい さとう,ごま さつまいも,あぶら せいはくまい,きょうかまい でんぶん さとう あぶら レモンゼリー せいはくまい,きょうかまい,さくう,あぶら じゃがいも,あぶら	かつおぶし かまぼこ ななし:田代小・若葉小・ ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう ぶたにく,ちくわ,かまぼこ ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく,みそ ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ,わかめ とりにく,だいず ぎゅうにゅう ウインナー,とりとぶたのミートボール	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん ねぎ,ほししいたけ 中原分校 たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ にんにく,しょうが,レモン ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ねぎ たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん,しお たい最高,所の節しょうゆ,みりん,しお からスープ,しょうゆ,さけ,みりん しお,テンメンジャン,トゥハンジャン とりがらスープ,しょうゆ,さけ しお,ごしょう しようゆ,しお 「別の節」素干し しお,りんごす,みりん しょうゆ,みりん しょうゆ,みりん などものようしょうゆ,とは一般であったの節 オチャップ,トマトビューレ,ソース ワイン,しお,ごしょう とりからスープ,しょうゆ, ワイン,しお,ごしょう まず、中学年) こ	た野菜で、策策都の菜と名付けられた。 589 *マーボーじゃがは、 を入れた料準でましょうでは空間です。 たかけて食べるとうれたみぞうでは空間にかがた。 のの * 弥生が 今間東以た。ものの * 弥生が 今間東した。 第年のある。 しいです」というと 607 ボトフとはえらんで、 まみがたっぷがった。 596	24.7 マーボーじゃか井 麻婆豆腐の豆腐のか 今日は、とんぶりな きう。 22.0 * さつま汁 * 大根、ごぼう、にんです。 鹿児島県の銀っています。 竜児島県の銀っています。 世別の第一次です。 野児の選問が高いますが まず まかん おますすめです 24.6 **ボトフ ** **ボトフ ** **********************************	286 * ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	

