おはし

	和7年度	T	***	9月 がっこう			$\overline{}$			立耳成南小学校
ひ・ようひ		3日(水) ごはん	4日(木)パン	5日(金) むぎごはん	8日(月)パン	9日(火) ごはん	10日(水) むぎごはん	11日(木) キャラメルあげパン	I2日(金) ごはん	16日(火) ごはん
んだ	長が	ぎゅうにゅう セルフおむすび	ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ	ぎゅうにゅう チキンカレー	ぎゅうにゅう ポークチャップ	ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ	ぎゅうにゅう チャプチェ	ぎゅうにゅう ウィンナーとキャベツ	ぎゅうにゅう あつやきたまご	ぎゅうにゅう おこのみやき
て	H +	(ツナねぎ・やきのり)		あらびきウインナー	さつまいもとかぼちゃ	あげぎょうざ	トックスープ	のソテー	ブロッコリーのごまあえ	きりぼしだいこんの
めい		ストックサラダ ふのみそしる		サワーキャベツ	のサラタ コンソメスープ	サンラータン	とうにゅうアイス	ソイミルクスープ	にくじゃが	ソースいため わかめスープ
		*************************************	パン にき	むぎごはん しょく き	パン こき	ずごはん ILはくき	がむぎごはん ルルメき	パン Iこき あぶら 6き	ぴごはん 10よく き	* ごはん □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
		ぎゅうにゅう ほん ぁ	ぎゅうにゅう ロビル あ	ぎゅうにゅう ロぼん ぁ	ぎゅうにゅう ロぼん あ	ぎゅうにゅう ほん ぁ	ぎゅうにゅう 1ぽん ぁ	キャラメルパウダー 8 き	ぎゅうにゅう ロぼん ぁ	ぎゅうにゅう ロぼん ぁ
		ツナ 25 a 1 しろねぎ 6 a 2 6	スパゲッティ 25 き ぶたひきにく 15 ぁ	とりにく 15 あ ∰にんにく 0.3 み	ぶたにく 40 m しめじ 12 m	はくさいキムチ 15 み きざみたくあん 15 み	ぶたにく 20 a つちしょうが 0.4 a	ぎゅうにゅう Iぼん ぁ ウインナー 20 ぁ	あつやきたまご lきれ あ ブロッコリー 40 み	おこのみやき 1こき あぶら 5き
		こいくちしょうゆ 4	たまねぎ 40 🊜		たまねぎ 10 🊜	きりぼしだいこん 2 み	<u>⊕</u> にんにく 0.1 ♣	キャベツ 35 **	すりごま I き	ぶたにく 8 ぁ
		すりごま I き やきのり はる あ	にんじん 15 a しめじ 5 a	たまねぎ 60 ¾ にんじん 15 ¾	あぶら 0.3 <mark>き</mark> コンソメ I	ごまあぶら 0.2 き こいくちしょうゆ 0.8	たまねぎ 30 a にんじん 6 a	ピーマン 8 <mark>*</mark> コンソメ 0.3	こいくちしょうゆ 2 さとう 1 **	あぶら 0.4 <u>*</u> りょうりしゅ 0.8
		きりぼしだいこん 3.5 み	だいず 8ぁ	だいず 10 ぁ	こしょう 0.02	さとう 0.8 き	しめじ 8 🚜	うすくちしょうゆ 0.5	ぶたにく 15 ぁ	きりぼしだいこん 4 み
ざい		わかめ 0.8 a きざみたくあん 8 a	カットトマト 8 <mark>*</mark> ケチャップ 30	プカレールウ 15 き ウスターソース 0.8	ケチャップ 3	ぎょうざ 2こ ^あ あぶら 4 *	ほうれんそう 12 a はるさめ 7 き	あぶら 0.3 き ベーコン 5 ぁ	じゃがいも 65 <mark>き</mark> にんじん 10 **	にんじん 10 ¾ キャベツ 20 ¾
1)		コーン 10 **	ウスターソース 2	とんかつソース 0.8	あかワイン 0.5	ぶたにく 15 *	いりごま 0.8	じゃがいも 35 き	たまねぎ 60 3	コンソメ 0.4
ょう		/ンエッグマヨネーズ 8 き さとう 0.3 き	コンソメ ローリエ 0.01	コンソメ 0.08 カレーこ 0.2	ウスターソース 2 かぼちゃ 25 <mark>み</mark>	たまご 29 a たまねぎ 21 a	こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 き	たまねぎ 45 ³ にんじん 7 ³	こんにゃく 25 <mark>き</mark> さやいんげん 5 <mark>み</mark>	とんかつソース 2.4 ウスターソース 2.4
め		こいくちしょうゆ 0.5 つゆふ 0.7 き	しお 0.1 こしょう 0.01	ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01	さつまいも 25 き しお 0.2	にんじん 5 * [☆] あおねぎ 3 *	ふんまつスープ 0.8 りょうりしゅ 0.6	しめじ 5 * コーン 5 **	さとう 2.5 き こいくちしょうゆ 3	しお 0.08 こしょう 0.02
いお		とうふ 10 あ	あぶら 0.5	みず 50	こしょう 0.03	つちしょうが 0.6 **	ごまあぶら 0.2 <u>*</u>	さやいんげん 5 み	みりん 0.7	あおのり 0.2 *
ょ	A CB	うすあげ 5 m たまねぎ 15 m	にんじん 20 * ツナ 8 *	ウインナー Iぽん あ キャベツ 45 み	/ンエッグマヨネーズ 8 き ベーコン 6 あ	えきたいスープ 10 しお 0.5	トック 20 き 10 ま	とうにゅう 10 ₅ ∰こめこ 5 き		わかめ 0.8 a とりささみほぐし 5 a
びし		だいこん 15 *	ピーマン 5	コーン 5 **	たまねぎ 40 み	こしょう 0.01	とうふ 20 #	コンソメ 1.5		とうふ、 30 ぁ
ょ		じゃがいも 20 き はくさい 20 ま	うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.01 き	オリーブあぶら 0.8 き さとう 0.3 き	にんじん 5 8 コーン 5 8	うすくちしょうゆ 2.8 ごまあぶら 0.4 き	たまねぎ 20 a cまつな 20 a	しお 0.05 こしょう 0.01	できえんきゅうしょく ひ 適塩給食の日	たまねぎ 25 み チンゲンサイ 10 み
うり		あおねぎ 5 🊜	あぶら 0.2	こいくちしょうゆ 0.8	えのきたけ 5 🊜	す 2	にんじん 5 🏞	みず 80	は、減塩ですが	えきたいスープ 12
£		みそ 6 <mark>8</mark> だしパック 5		す I しお 0.01	じゃがいも 30 き パセリ 0.05 み	みず 120 でんぷん 0.5 <mark>き</mark>	あおねぎ 5 <mark>み</mark> ふんまつスープ 1.2		薄味を感じさせ	ふんまつスープ 1.8 いりごま 1 き
う	200	みず 95		こしょう 0.01	コンソメ 1.5		えきたいスープ 10		ない工夫を こんだて かんが	うすくちしょうゆ 1.5
g					こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8		うすくちしょうゆ みず 100	温 海 適	した献立を考え	りょうりしゅ 0.8 みず 100
$\overline{}$	die				みず 100		とうにゅうアイス 【こ	道温給食	ています。	
								食 く		
		ついたち 日 ぼうさい か								
	BB	防災の日			旬の食材				光PR キャラクター やこだいちゃんと	
					さつまいも	HENECKSCOB			やこだいちゃんと	
								1	ウが食育をお知らせ	P
								します。	_	©CAPCOM C
えいようか		Iネルギー/たんぱくしつ 620kcal 23.6g	エネルギ -/たんぱくしつ 603kcal 25.5g	Tネルギー/たんぱくしつ 615kcal 22.6g					Iネルキ -/たんぱくしつ 596kcal 24.3g	Iネルキ -/たんぱくしつ 615kcal 23.8g
おはし										
- 134	1777/-1/	100/+)	100(4)	22月/月)	24日(-14)	25 (1/2)	2(П(А)	200/8)	2017(1/4)	1,
ひ・ようひ	ごはん	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水) ごはん	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	(~)
んだ	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース	ぎゅうにゅう ジョロフライス	ぎゅうにゅう スパイシーチキン	ぎゅうにゅう こんさいつくね	ぎゅうにゅう やきそば	ぎゅうにゅう ガパオライス	ぎゅうにゅう ブランカのさかなフライ	ぎゅうにゅう マーボーどうふ	(···)
てめ	かぼちゃのにつけ まごわやさしいじる	ブロッコリーサラダ クリームスープ	ガーナフラッグスープ ココアムース	パンプキンフライ たまねぎスープ	ひじきのいために あすかじる	フルーツポンチ チーズ	やさいスープ	キャベツのソテー コーンスープ	ちゅうかサラダ	
(,		·			ふりかけ					橿原市 の 観光
	************************************	パン Iこ <mark>き</mark>	*************************************	パン こき	愛ごはん しょくき	パン こき	愛むぎごはん 1しょく <mark>き</mark>	パン こき	愛ごはん ILEK き	ピーアールキャ
	ぎゆうにゆう IIぽん あ いわしのしょうがに Iきれ あ	ぎゅうにゅう IEA あ ハンバーグ Iこぁ	ぎゅうにゅう lぽん あ とりにく 30 ぁ	ぎゅうにゅう ロビル あ とりにく 30 ぁ	ぎゅうにゅう Iぽん あこんさいつくね 1こ あ	ぎゅうにゅう Iぽん あ やきそばめん 65 き	ぎゅうにゅう Iぽん ぁ ぎゅうひきにく 10 ぁ	ぎゅうにゅう Iぽん あ しろみざかなフライ Iきれ あ	ぎゅうにゅう ロゴル あ とうふ 85 ぁ	ラクター「こだい
	かぼちゃ 35 🚜	コンソメ 0.2	だいず 8ヵ	あぶら 0.3 き	ひじき 2 ぁ	ぶたにく 10 ぁ	ぶたひきにく 20 ぁ	あぶら 5き	ぶたひきにく 20 ぁ	ちゃん」 がつい た もの
	ひらてん 5 ぁ りょうりしゅ 3	みず 10 コーン 8 <mark>み</mark>	たまねぎ 30 a にんじん 10 a	カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 5 3 ひらてん 10 8	キャベツ 30 a たまねぎ 30 a	だいず 18 a たまねぎ 23 a	キャベツ 35 a ピーマン 5 a	たまねぎ 65 3 にんじん 10 3	ている食べ物は
	さとう 1 き みりん 2	えだまめ 5 a こいくちしょうゆ 3	カットトマト 30 a つちしょうが 1 a	みりん 0.8 みず 0.5	えだまめ 5 み あぶら 0.2 き	にんじん 10 * ひらてん 15 *	ピーマン 10 みパプリカ(あか) 3 み	にんじん 5 <mark>*</mark> コンソメ 0.3		橿原・御所・高
ざ	うすくちしょうゆ 2	さとう 3 き	オリーブあぶら 1.5 き	かぼちゃ 30 🚜	さとう 1.5 <u>*</u>	⊕こまつな 10 🚜	にんにく 0.03 み	カレーこ 0.02	_ つちしょうが 0.5 🚜	市地区でとれた た 食べ物です。
()	だしパック 0.5 みず 20	でんぷん 0.8 き ブロッコリー 40 み	コンソメ 0.5 ガラムマサラ 0.1	でんぷん 2 き あぶら 4 き	こいくちしょうゆ 2 だしパック 0.5	エリンギ 10 7	オイスターソース 1.5 さとう 2.5 き	こしょう 0.01		長へ物(9。
よ			77 7 7 7 7 10.11	α)ωνο + -			() 2.5	あぶら 0.3 き		
i	たまねぎ 20 a	さとう 0.3 き	とうがらし 0.01	しお 0.01	みず 10	とんかつソース	うすくちしょうゆ 2.5	ベーコン 5 ぁ	トウバンジャン 0.2	02 20
うめ	にんじん 3 2 じゃがいも 20 き	こいくちしょうゆ 0.8 す I	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3	しお 0.01 ベーコン 8 あ たまねぎ 40 み	みず 10 とりにく 15 a はくさい 20 a	とんかつソース しお 0.01 こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 2.5 ふんまつスープ あぶら 1	ベーコン 5 あ じゃがいも 30 き にんじん 10 み	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2	
めい	にんじん 3 🚜	こいくちしょうゆ 0.8	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3	しお 0.01 ベーコン 8 5 たまねぎ 40 4 にんじん 5 4	みず 10 とりにく 15 はくさい 20 にんじん 10	とんかつソース しお 0.01 こしょう 0.01 ふんまつスープ 0.01	うすくちしょうゆ 2.5 ふんまつスープ	ベーコン 5 a じゃがいも 30 き	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 あ	
めいお	にんじん 3 a じゃがいも 20 き しめじ 5 a さゃいんげん 5 a とうふ 10 a	こいくちしょうゆ 0.8 す 1 オリーブあぶら き ベーコン 5 あ じゃがいも 35 き	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01	しお 0.01 8 8 5 40 5 40 5 40 5 5 40 5 5 5 5 5 5 5 5 5	みず 10 とりにく 15 はくさい 20 にんじん 10 えのきたけ 5 だいこん 10	とんかつソース I しお 0.01 こしょう 0.01 ふんまつスープ 0.01 あぶら 0.5 き	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら き とうがらし 0.01 ベーコン 8 かぼちゃ 25	ベーコン 5 b i i i i i i i i i i i i i i i i i i	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 みそ 2.5 さとう I	このマークは
めい	にんじん 3 m じゃがいも 20 m しめじ 5 m さゃいんげん 5 m とうふ 10 m わかめ 0.1 m	こいくちしょうゆ 0.8 す オリーブあぶら 1 オリーブあぶら 5 ベーコン 5 じゃがいも 35 たまねぎ 45 にんじん 10	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 ベーコン 5 3 じゃかいも 30 %	しお 0.01 8 5 たまねぎ 40 みにんじん 5 しめじ 5 じゃがいも はるさめ 4 きパセリ 0.05 5	みず 10 とりにく 15 m はくさい 20 m にんじん 10 m えのきたけ 5 m だいこん 10 m とうふ 20 m うすあげ 6 m	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら 1 とうがらし 0.01 ベーコン 8 かぼちゃ 25 たまねぎ 30 ぬ にんじん 5 ぬ	ペーコン 5 b じゃがいも 30 c にんじん 10 a たまねぎ 40 a フリームコーン 10 a コーン 10 c パセリ 0.05 b でこめこ 3 c c をがいます。	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 みそ 2.5 さとう でんぷん き みず	「奈良のしか」
めいおよびし	にんじん 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	こいくちしょうか 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 5 じゃがいも 30 にんじん 5 コーン 5 5	しお 0.01 8 m c 12 8 m c 12 8 m c 12 m	みず 10 とりにく 15 5 はくさい 20 5 にんじん 10 5 だいこん 10 5 だいこん 20 5 すすあげ 6 5 あおねぎ 3 3	とんかつソース I 0.01 0.01 0.01 0.01 3.64 3.7スープ 8.73 0.5	うすぐちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら 1 とうがらし 0.01 ペーコン 8 かばちゃ 25 かまちゃ たまねぎ 300 にんじん 5 かエリンギ 6 か	ベーコン 55 to volume 1 20 column 1 20 colum	トウパンジャン 0.2 りようりしゅ 2 こいくちしようゆ 2 あかみそ 2.5 みそ 2.5 さとう 1 き でんぶん 1 き みず 1	「奈良のしか」 です。食品の
めいおよびしよう	にんじん 3, じゃがいも 20 き さやいんげん 5 か 10 あ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック 5	ていくちしょうか 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 5 じゃがいも 30 3 にんじん 5 コーン 5 しめじ 10 こまつな 15	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 m はくさい 20 m にんじん 10 m えのきたけ 5 m だいこん 10 m とうふ 20 m うすあげ 6 m あおねぎ 3 m つちしょうが 0.7 m りょうりしゅ 1.5	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすぐちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら 1 をうがらし 0.01 ペーコン 8 がまちゃ 25 たまねぎ たんじん 5 エリンギ 6 キャベツ 15 パセリ 0.04 か	ペーコン 5 b じゃがいも 30 s にんじん 10 b たまねぎ 40 a クリームコーン 10 b パセリ 0.05 b で こめこ 3 s みそ 1 コンソメ 1.2 しお 0.02	トウバンジャン 0.2 りようりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 あみそ 1 き でんぷん 1 き みず 1 はるさめ 4 き キャベツ 23 よ にんじん 5 よ	「奈良のしか」 です。食品の 横にこのマー
めいおよびしようり	にんじん 3 か じゃがいも 20 ま さやいんげん 5 か さかいんげん とうふ うすあげ わかめ すりごま 3 ま みそ 6 あ	こいくちしょうか 0.8 す 1 オリーブあぶら 1 5 だーコン 5 5 だきねぎ 45 にんじん 100 しめじ 5 こまつな 5 5	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 55 じゃがいも 30 3 にんじん 5 コーン 5 しめじ 10 3	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 m はくさい 20 m にんじん 10 m えのきたけ 5 m だいこん 10 m とうふ 20 m うすあげ 6 m あおねぎ 3 m つちしょうが 0.7 m	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすぐちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら 1 とうがらし 0.01 ベーコン 8 かばちゃ 25 かたまねぎ 10んじん 5 エリンギ 6 カキャベツ 15 か	ペーコン 5 b じゃがいも 30 t にんじん 10 b たまねぎ 40 a カーン 10 b パセリ 0.055 を この 3 t みそ 1 b コンソメ 1.2	トウパンジャン 0.2 りようりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 あ みそ 1 き でんぷん 1 き みず 1 はるさめ 4 き キャベツ 23 3	「奈良のしか」 「奈良のしか」 です。食品の 横にこのマー クがあるもの
めいおよびしよう	にんじん 3, じゃがいも 20 き さやいんげん 5 か 10 あ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック 5	コンベラしょうか 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 ベーコン 5 じゃがいも 30 にんじん 5 コーン 5 しめじ 10 こまつな 15 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょう 0.8	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 はくさい 20 はくさい にんじん 10 が 20 が 20 が 20 が 3 が 6 が 6 が 3 が 7 が 15 が 1.5	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら 1 とうがらし 0.01 ペーコン 8 が かぼちゃ 25 が たまねぎ 30 が にんじん 5 が エリンギ 6 が キャベツ 15 が パピリングメ 15 が パピリングメ 15 が パピリングメ 15 が コンソメ 15 が しお 0.1	ベーコン 5 b じゃがいも 30 s にんじん 10 b たまねぎ 40 b フリームコーン 10 b パセリ 0.05 b で こめこ 3 s みそ 1 コンソメ 1.2 しお 0.02 こしょう 0.03	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう てんぷん 目さるさめ 4きキャベツ 23 にんじん 5 すこいくちしょうゆ 1.2 さとう	「奈良のしか」 です。食品の 機にこのマー クがあるもの は、奈良県で
めいおよびしようりょう(にんじん 3, じゃがいも 20 き さやいんげん 5 か 10 あ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック 5	マンベキしょうゆ 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 ペーコン 5 じゃがいも 30 にんじん 5 コーン 5 しめじ 10 こまつな 15 コンソメ 1.5 こしょう 0.01	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 in id	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら 5 とうがらし 0.01 ペープを 25 たまねぎ 30 にんじん 5 エリンギ 6 ルキャベツ 15 カパゼリ 0.04 コンソメ うすくちしょうゆ 1 シャイセリ 1・1 カー・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ	ベーコン 5 b じゃがいも 30 s にんじん 10 b たまねぎ 40 b フリームコーン 10 b パセリ 0.05 b で こめこ 3 s みそ 1 コンソメ 1.2 しお 0.02 こしょう 0.03	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう 「しまでんぷん」 はるさめ 4 きキャベツ 23 にんじん 5 よってくちしょうゆ 1.2	「奈良のしか」 「奈良のしか」 です。食品の 横にこのマー クがあるもの
めいおよびしようりょ	にんじん 3, じゃがいも 20 き さやいんげん 5 か 10 あ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック 5	コン (5 Lu 3) の 8	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 55 じゃかいも 30 にんじん 5 コーン 5 しめじ 10 こまつな 15 コンソメ 1.5 こしょう 0.01	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 はくさい 20 にんじん 10 えのきたけ だいこん 20 うすあげ 3 つちしょうが 0.7 りょうりしゅ 1.5 ぎゅうにゅう 10 スキムミルク 4 みそ 6 だしパック 5	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ 日 あぶら 日 でうがらし 0.01 ペーコン おぼちゃ たまねぎ 30 はにんじん エリンギ 日 ヤベツ 15 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01	ベーコン 5 b じゃがいも 30 s にんじん 10 b たまねぎ 40 b フリームコーン 10 b パセリ 0.05 b で こめこ 3 s みそ 1 コンソメ 1.2 しお 0.02 こしょう 0.03	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう てんぷん 目さるさめ 4きキャベツ 23 にんじん 5 すこいくちしょうゆ 1.2 さとう	「なった。 ないでは、 ないでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、
めいおよびしようりょう(にんじん 3 は じゃがいも 20 き さかいんけん 5 なうふ 10 あうすあげ 10 あすりごま 3 まみそ 5しパック 90	マンベキしょうゆ 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 ペーコン 5 じゃがいも 30 にんじん 5 コーン 5 しめじ 15 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょう 0.8 みず 100 ココアムース 1こ **	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 in id	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ 日 あぶら 日 でうがらし 0.01 ペーコン おぼちゃ たまねぎ 30 はにんじん エリンギ 日 ヤベツ 15 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01	ペーコン 55 じゃがいも 30 まにんじん 10 をまねぎ 40 をカームコーン 10 を 20 を 20 を 20 を 3 を 3 を 3 を 4 にしょう 0.02 こしょう 0.03 みず 80	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう てんぷん 目さるさめ 4きキャベツ 23 にんじん 5 すこいくちしょうゆ 1.2 さとう	では では では では では では では では では では
めいおよびしようりょう(にんじん 3 は じゃがいも 20 き しめじ 5 な さ いんじんけん とうふ 10 あ う す あ が 0.1 ま な そ 6 な だしパック 5 みず 90	マンベキしょうゆ 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 55 じゃがいも 30 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 2 にんじん 2 にんじん 2 にんじん 30 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 4 にんじん 5 にんしん 5 にんしんしん 5 にんしん 5 にんしんしん 5 にんしん 5 にんし	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 in id	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ 日 あぶら 日 でうがらし 0.01 ペーコン おぼちゃ たまねぎ 30 はにんじん エリンギ 日 ヤベツ 15 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01	ペーコン 5 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 4	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう てんぷん 目さるさめ 4きキャベツ 23 にんじん 5 すこいくちしょうゆ 1.2 さとう	では横クはとをすこと条が いかが、 れが表。 だいのいが、 れが表。 だいので、 れが表。 だいの たいので、 かまし ちゃ し ちゃ し ちゃ し ちゃ し ちゃ しゃ と を と を し から しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう と を しゅう しゅう できかい ました を しゅう できかい ました を しゅう
めいおよびしようりょう(にんじん 3 は じゃがいも 20 き さかいんけん 5 なうふ 10 あうすあげ 10 あすりごま 3 まみそ 5しパック 90	マンベキしょうゆ 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 ペーコン 5 じゃがいも 30 にんじん 5 コーン 5 しめじ 15 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょう 0.8 みず 100 ココアムース 1こ **	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 はくさい 20 にんじん 10 えのきたけ 5 だいこん 20 うすあげ 6 あおねさが 0.7 りょうりしゅ 1.5 ぎゅうにゅう 0.7 りょうりにゅう 1.5 さんよいク 4 みそ だしパック 5 みず 70 おさかなふりかけ 1240 を	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ 日 あぶら 日 でうがらし 0.01 ペーコン おぼちゃ たまねぎ 30 はにんじん エリンギ 日 ヤベツ 15 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01	ペーコン 55 じゃがいも 30 まにんじん 10 をまねぎ 40 をカームコーン 10 を 20 を 20 を 20 を 3 を 3 を 3 を 4 にしょう 0.02 こしょう 0.03 みず 80	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう てんぷん 目さるさめ 4きキャベツ 23 にんじん 5 すこいくちしょうゆ 1.2 さとう	では横りはとをすこぐ系 (では横りはとをすこが、れいで、れいで、れいで、れいで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、な
めいおよびしようりょう(にんじん 3 は じゃがいも 20 き しめじ 5 な さ いんじんけん とうふ 10 あ う す あ が 0.1 ま な そ 6 な だしパック 5 みず 90	マンベキしょうゆ 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 55 じゃがいも 30 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 2 にんじん 2 にんじん 2 にんじん 30 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 4 にんじん 5 にんしん 5 にんしんしん 5 にんしん 5 にんしんしん 5 にんしん 5 にんし	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 in id	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ 日 あぶら 日 でうがらし 0.01 ペーコン おぼちゃ たまねぎ 30 はにんじん エリンギ 日 ヤベツ 15 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01	ペーコン 5 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 4	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう てんぷん 目さるさめ 4きキャベツ 23 にんじん 5 すこいくちしょうゆ 1.2 さとう	では横クはとをすこと条が いかが、 れが表。 だいのいが、 れが表。 だいので、 れが表。 だいの たいので、 かまし ちゃ し ちゃ し ちゃ し ちゃ し ちゃ しゃ と を と を し から しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう と を しゅう しゅう できかい ました を しゅう できかい ました を しゅう
めいおよびしようりょう(にんじん 3 は じゃがいも 20 き しめじ 5 な さ いんじんけん とうふ 10 あ う す あ が 0.1 ま な そ 6 な だしパック 5 みず 90	マンベキしょうゆ 0.8 す	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 55 じゃがいも 30 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 5 にんじん 2 にんじん 2 にんじん 2 にんじん 30 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 3 にんじん 4 にんじん 5 にんしん 5 にんしんしん 5 にんしん 5 にんしんしん 5 にんしん 5 にんし	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 はくさい 20 にんじん 10 えのきたけ 5 だいこん 20 うすあげ 6 あおねさが 0.7 りょうりしゅ 1.5 ぎゅうにゅう 0.7 りょうりにゅう 1.5 さんよいク 4 みそ だしパック 5 みず 70 おさかなふりかけ 1240 を	とんかつソース 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.05	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ 日 あぶら 日 でうがらし 0.01 ペーコン おぼちゃ たまねぎ 30 はにんじん エリンギ 日 ヤベツ 15 パセリ 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう 0.01	ペーコン 5 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 4	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あみそ 2.5 あみそ さとう てんぷん 目さるさめ 4きキャベツ 23 にんじん 5 すこいくちしょうゆ 1.2 さとう	では横りはとをすこぐ系 (では横りはとをすこが、れいで、れいで、れいで、れいで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、ないで、な
めいおよびしようりょう(にんじん 3 にんじん 20 さしかいいも 5 ないいんげん 5 ならふ が 10 あうすあげ 10 あすりごま 3 まみそしパック 90 すり 5 の 日 数 を 1 数 を 0 日	コンベラレス 0.8 す オリーブあぶら 1 5 ベー がいも 35 5 たまれぎ 45 5 にんじん 10 0 5 ぎゅうにゅう 10 5 スキムミルク 4 5 みそ コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80	とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 50 じゃがいも 30 にんじん 5 2 しめじ 10 2 こまつな 15 2 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょう 0.8 みず 100 ココアムース 1こ 3	しお 0.01	みず 10 とりにく 15 はくさい 20 にんじん 10 たんじん 10 たんじん 10 たいこん 10 たうふうすあげ 6 あおねぎ 3 でちしょうが 0.7 りょうりしゅ 1.5 ぎゅうにゅう 0.7 よそムミルク 4 みそんじパック 5 みず 70 おさかなふりかけ 144 を 2 をしたいかり 15 まさかなふりかけ 144 を 2 をしたいかり 70 たさかなふりかけ 144 を 2 をしたいかり 70 たさかなふりかけ 144 を 2 を 10 を 2 を 10 を 10 を 10 を 10 を 10 を	とんかつソース Uお	うすくちしょうゆ 2.5 ぶんまつスープ あぶら 0.01	ペーコン 50 はんじん 10 なたまねぎ 40 のクリームコーン 10 の 10	トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 にくちしようゆ 2.5 あっこう 1 まっこう 1 まっこう 1 まっこう 2 まっこう 2 まっこう 3 にんじん 5 まっこいくちしょうゆ 1.2 さとう ごまあぶら 0.6 まっこう 1.2 ままるぶら 0.6 まっこう 1.2 ままるぶら 0.6 まっこう 1 まっこう	「で "横 ク は と を す こ あ 奈 食 で こ あ 奈 食 食 て こ あ 奈 食 食 て で も し ち し り も し ち し り も し ち し り も し ち し か も し ち し か し ま し ち し か し ま し と を す こ 奈 が ま と を ま こ 奈 が ま と を ま こ 奈 が ま

ひ かてい 日は、家庭から 「おはし」を

持ってきましょう。