

令和5年度 10月 給食献立表



宇城市立三角中学校

								- 月十十枚					
	曜	+	4 🖾	ナンナンギ		主な材料		カレノナリエ					
	唯	主食	牛乳	おかず	血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	ひとくちメモ					
				豚肉の生姜焼き	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	米 麦 油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ 人参	気持ちのよい秋空が広が					
2	目	麦ごはん	牛乳	卵スープ	豆腐		チンゲンサイ ピーマン	る季節になりました。秋					
-	,,	2 - 10.70	牛乳	31-7				は、芸術の秋、スポーツの					
-				LL ±A	4回 44 丰西川 1- 64	v ==w - // \	L. XX + . 211 14	秋、読書の秋といわれるよ					
		+ - , , ,		竹輪の磯辺揚げ	牛乳 竹輪 青のり わかめ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油	キャベツ きゅうり 人参	うに、いろいろなことに					
3	火	麦ごはん	牛乳	わかめの酢の物	鶏肉 豆腐	砂糖 さつま芋	こんにゃく ごぼう 大根	じっくりと取り組むことが					
				さつま汁	かたくちいわし(だし)		えのきたけ ねぎ 生姜	」できる時期でもあります。					
			牛乳	厚揚げともやしの	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 でんぷん	もやし 人参 チンゲン菜	そして、味覚の秋といわ					
4	水	麦ごはん		オイスターソース炒め		春雨 ごま油	玉ねぎ キャベツ ねぎ	れるように、今が旬のさつ					
				水ぎょうざ入りスープ			きくらげ	まいも、くり、きのこ類など と食べ物がたくさんありま					
				タンドリーチキン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ひのくにパン じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参	」 「す。実りの秋に感謝して、					
5	+	木 ひのくにパン		マカロニサラダ	チキンハム ウインナー	マカロニ 油	玉ねぎ ブロッコリー	おいしい秋の味覚を楽しみ					
ľ	~	0.07 (1071)	牛乳) + J/A /J/ J/ -			ましょう。					
-				ポトフ	<u> </u> 0月10日は「目の愛護デー	ノンエッグマヨネーズ	しめじ						
-		Т	T										
				魚の香味焼き	牛乳 ホキ 豆腐 出し昆布	米 麦 砂糖 ごま油 アーモンド	ほうれん草 キャベツ 人参						
6	金	麦ごはん	牛乳	ほうれん草とりんごのサラダ	かつお節(だし)	ノンエッグマヨネーズ	りんご しいたけ ねぎ 大根	10月10日は					
			1 30	根菜つくね汁 ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		目の愛護デー					
				れんこん入りつくね	きな粉 牛乳 ベーコン	パン 砂糖 油	梨 キャベツ きゅうり 人参	「10」という数字を横に					
12	木	きな粉揚げパン		梨サラダ	れんこん入りつくね		玉ねぎ しめじ パセリ	したときの形がまゆと目					
-			牛乳	コンソメスープ	ミックスビーンズ			に見えることから10月10					
-		1		さつまいもときのこの秋カレー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 麦 さつま芋 ごま	人参 玉ねぎ しめじ ごぼう	」日を「目の愛護デー」と ■ されたそうです					
10	۸	麦ごはん			十九								
13	亚	友にはん	牛乳	大豆とごぼうのサラダ		ノンエッグマヨネーズ	きゅうり エリンギ コーン	勉強をしたり、本を読んだりと、1					
				つぼ漬け			つぼ漬 リンゴピューレ	──日の間で目をとても使っ					
1				鮭のみそマヨネーズ焼き	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 塩昆布	米 麦 ごま	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ています。疲れた目は、					
16	月	麦ごはん	牛乳	野菜の昆布和え	出し昆布	ノンエッグマヨネーズ	大根 人参 ごぼう ねぎ	遠くを見るなどして休ま					
				鶏汁			しいたけ	せましょう。疲れた目					
				大豆の五目煮	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 こんにゃく いんげん	は、休めて元気にする他					
17	火	麦ごはん	牛乳	ツナとアーモンドのサラダ	ちぎり揚げ ツナ ちりめん	アーモンド	しいたけ キャベツ きゅうり	にも、目に良い栄養をとることで目の健康に役立					
				手作りふりかけ	ひじき	'	ゆかり	ちます。					
				わかめスープ	牛乳 牛肉 錦糸卵 わかめ	米 麦 砂糖 ごま ごま油	もやし 人参 ほうれん草	給食では6日(金)に、					
18	حا⊸	ビビンバ				木 友 砂幅 こよ こよ畑		ビタミンAを多く含むに					
10	八		牛乳	ヨーグルト	かまぼこ 豆腐 ヨーグルト		玉ねぎ えのきたけ ねぎ	んじんやほうれん草、ア					
				_			にら	ントシアニンを多く含む					
	木	米粉入り人参パン	N	肉団子スープ	牛乳 鶏と豚のミートボール		人参 キャベツ きくらげ	ブルーベリーなど目に良い業業が含まれている。					
19			牛乳	ポテトサラダ		じゃがいも でんぷん 黒砂糖	きゅうり ねぎ	い栄養が含まれている食 材を入れています。					
Ц				黒糖ビーンズ		ノンエッグマヨネーズ							
						ふるさとくまさんデー : 熊本県産の太刀魚、旬のさつまいもと柿を使用します。「つぼん汁」は人吉球磨地区の郷土料理です。							
Š.	ふる	」 るさとくまさん?	<u>-</u>	: 熊本県産の太刀魚、	旬のさつまいもと柿を使用し	ノます。「つぼん汁」は人吉 珏	が后地位の神工行法とす。						
8	ふる	うさとくまさん? 	-	: 熊本県産の太刀魚、 太刀魚のから揚げ	旬のさつまいもと柿を使用し 牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉	♪ます。「つぼん汁」は人吉玖 米 麦 さつま芋 里芋 ごま	大根 きゅうり 人参 ごぼう						
ئة د د 20		うさとくまさん う	-					20日(金)					
20			元一	太刀魚のから揚げ 柿なます	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉 竹輪 厚揚げ	米 麦 さつま芋 里芋 ごま	大根 きゅうり 人参 ごぼう						
20			天一 牛乳	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉 竹輪 厚揚げ かたくちいわし(だし)	米 麦 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿	ふるさとくまさんデー					
_	金	さつまいもごはん	京一	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉 竹輪 厚揚げ かたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵	米 麦 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん	ふるさとくまさんデー					
_	金		元— 中乳	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉 竹輪 厚揚げ かたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵 がんも ちりめん 昆布	米 麦 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん	ふるさとくまさんデー *さつまいもごはん*					
23	金月	さつまいもごはんわかめごはん	年乳	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉 竹輪 厚揚げ かたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵 がんも ちりめん 昆布 わかめごはんの素 出し昆布	米 麦 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく	ふるさとくまさんテー *さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんい					
23	金月	さつまいもごはんわかめごはん	年乳	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ:わかめ や:野菜 さ:さん	米麦さつま芋里芋ごま油砂糖 米麦里芋砂糖 ま・かたくちいわし(だし) し	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく :えのきたけ い: じゃがいも	ふるさとくまさんテー *さつまいもこはん* さつまいもは、食物せんい が豊富で、さつまいもを					
23	金 月	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 利	牛乳 牛乳 1食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ:わかめ や:野菜 さ:さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げ	米 麦 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	*さつまいもこはん* さつまいもは、食物せんい が豊富で、さつまいもを 切ったときに断面から出					
23	金 月	さつまいもごはんわかめごはん	生乳 生乳 1食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ:わかめ や:野菜 さ:さん	米麦さつま芋里芋ごま油砂糖 米麦里芋砂糖 ま・かたくちいわし(だし) し	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく :えのきたけ い: じゃがいも	*さつまいもこはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを 切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピン					
23	金 月	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 利	牛乳 牛乳 1食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ:わかめ や:野菜 さ:さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げ	米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 ま・かたくちいわし (だし) し 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	*さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを 切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピン という成分で、整腸作用を					
23	金 月	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 利	年乳 10食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ:わかめ や:野菜 さ:さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げ	米麦さつま芋里芋ごま油砂糖 米麦里芋砂糖 ま・かたくちいわし(だし) し	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	*さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。ま					
23	金月少	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 利	年乳 10食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ:わかめ や:野菜 さ:さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 ま・かたくちいわし (だし) し 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんにゃく :えのきたけ い: U*がいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ	*さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含					
23	金月少	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん	生乳 生乳 1食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ:わかめ や:野菜 さ:さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 ま・かたくちいわし (だし) し 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 米 麦 油 砂糖 ごま 里芋	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく :えのきたけ い: U**がいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ	*さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんい が豊富で、さつまいもを 切ったときに断面から出 る白色の液体はヤラピン という成分で、整腸作用を 高める働きがあります。ま た、ビタミンCも豊富に含 まれています。					
23	金月少	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん	年乳 10食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ・わ・かが ヤ・野菜 さ・さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布	米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 ま・かたくちいわし (だし) し 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 米 麦 油 砂糖 ごま 里芋でんぷん	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく :えのきたけ い: U*がいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ	*さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *つぼん汁*					
23 ## 24 25	金月まり火水	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん	年乳 10食の日	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わたわいなが:野菜 さ:さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布	米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 ま・かたくちいわし (だし) し 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 米 麦 油 砂糖 ごま 里芋でんぷん ミルクパン 砂糖 油	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ おぎ	*さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *つぼん汁* お祭りやお祝いの時に食					
23 ## 24 25	金月まり火水	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん	生乳 学乳 学乳 学乳 学乳	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁 ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ・わ・かが ヤ・野菜 さ・さん牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布	米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 ま・かたくちいわし (だし) し 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 米 麦 油 砂糖 ごま 里芋でんぷん	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ	*さつまいもこはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんい が豊富で、さつまいもを 切ったときに断面から出 る白色の液体はヤラビン という成分で、整腸作用を 高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *つぼん汁* お祭りやお祝いの時に食べる人吉球磨地区に伝わ					
23 ## 24 25	金月まり火水	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん	中乳 中乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁 ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー ニョッキ入りパンプキンスープ	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ・わ・かめ や・野菜 さ・さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布	 米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ キャベツ もやし 人参しめじ 小松菜 コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	*さつまいもこはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラビンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *つぼん汁* お祭りやお祝いの時に食べる人も球磨地区に伝わる郷土料理です。もともと					
23 23 24 25 26	金月まり火水木	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん 麦ごはん	中乳 中乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁 ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー ニョッキ入りパンプキンスープ 親子うどん	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わたいかが ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布牛乳 ミートハンバーグベーコン 白いんげん豆	 米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 * 麦 ・かたくちいわし (だし) しままで 砂糖 じゃがいもまます 砂糖 ごま 里芋でんぷん ミルクパン 砂糖油かぼちゃニョッキー 米 麦 砂糖 うどん麺 ごままり ひき ひき	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし コーン かぼちゃ 玉ねぎ れぎ	*さつまいもごはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラビンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *フぼん汁* お祭りやお球棍いの時に食べる人も料理です。もともとは、つぼのような器に盛り					
23 ## 24 25	金月まり火水木	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん	\$\frac{1}{2}\$\$\frac{1}{2}\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\$\$\$\$\frac{1}{2}\$	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁 ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー ニョッキ入りパンプキンスープ	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わ・わ・かめ や・野菜 さ・さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布	 米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ キャベツ もやし 人参しめじ 小松菜 コーン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	*さつまいもごはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *つぼん汁* お祭りやお祝いの時に食べる郷土料理です。もともとは、つぼのような器に盛りつけていたことから、「つ					
23 23 24 25 26	金月まり火水木	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん 麦ごはん	中乳 中乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本乳 日本	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁 ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー ニョッキ入りパンプキンスープ 親子うどん	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わたいかが ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布牛乳 ミートハンバーグベーコン 白いんげん豆	 米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 * 麦 ・かたくちいわし (だし) しままで 砂糖 じゃがいもまます 砂糖 ごま 里芋でんぷん ミルクパン 砂糖油かぼちゃニョッキー 米 麦 砂糖 うどん麺 ごままり ひき ひき	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし コーン かぼちゃ 玉ねぎ れぎ	*さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さつまいもを切ったときに断面から出る白色の液体はヤラピンという成分で、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *つぼん汁* お祭りやお祝いの時に食べる場上料理です。もに伝わる郷土料理です。もとは、つばの汁」がら「つぼの汁」から「つぼん汁」					
23 23 24 25 26	金月まり火水木	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん 麦ごはん	\$\frac{1}{4}\$\frac	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大根のごま酢和え ピリ辛みそ汁 みそカツ ボイル野菜 きのこ汁 ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー ニョッキ入りパンプキンスープ 親子うどん	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布 フ:カかめ ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ローストンカツかつお節(だし) 出し昆布 牛乳 ミートハンバーグベーコン 白いんげん豆 鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏卵ッナ かまぼこ 出し昆布	 米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 * 麦 ・かたくちいわし (だし) しままで 砂糖 じゃがいもまます 砂糖 ごま 里芋でんぷん ミルクパン 砂糖油かぼちゃニョッキー 米 麦 砂糖 うどん麺 ごままり ひき ひき	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: じゃがいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 コーン 大根こんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし コーン かぼちゃ 玉ねぎ れき しいたけ れんこん きゅうり	*さつまいもこはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さいもに、つまいもを切ったときに断面からごという成分で、整腸作用を高、どうないのも働きがあります。含まれています。 **ウやお球磨地では、では、でいたことがいる。は、つばのような器に、つけていたらです。もともといっけていたらです。					
23	金月。少水木金	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい 」 和 麦ごはん 麦ごはん	\$\frac{1}{4}\$\frac	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま:厚揚げ ご:ごま さんま生姜煮 切干大辛みそ汁 みそイルニ汁 みそイルニ汁 かバーグケチャップソース 野菜ソテー ニョッキ入りパンプキンスープ 親子のこんサラダ れんこんサラダ さばホイル巻き	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わたいかめ ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ミートハンバーグベーコン 白いんげん豆 鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏卵ツナ かまぼこし 出し昆布かつお節(だし) 牛乳 さばホイル焼き	 米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 じゃがいも 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 米 麦 油 砂糖 ごま 里芋でんぷん ミルクパン 砂糖油かぼちゃニョッキー 米 麦 砂糖 マヨネーズ 米 麦 砂糖油 	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげんきゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: U*がいも 切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ 人参 じょんにゃく しあじ えのきたけ ねぎ キャベツ も 本 英 と しいたけ ねぎ きゅうり ボモ おいたけ ねぎ きゅうじょう 人参 しいたけ ねんこん さいたけ れんこん コーン きぬもやし 小松菜	*さつまいもこはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さい断値をいる。 あらればいで、整腸作用を高める働きがあります。また、ビタミンCも豊富に含まれています。 *カには、のは、が、のでは、一般のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、のは、の					
23	金月。少水木金	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい」 和 麦ごはん 麦ごはん ミルクパン こぎつねごはん	\$\frac{1}{2}\$\$\frac{1}{2}\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\$\frac{1}{2}\$\$\$\$\$\$\$\$\frac{1}{2}\$	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生養煮 切干大きみも カース・カーツ ボース・カーツ ボース・カーツ ボース・カーツ ボース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わかめではんの素 出し足布 キ乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 コーストンカツかつお節(だし) 出し昆布牛乳 ミートハンバーグベーコン はばんけん 第9 アナ かまぼたし 第9 マナ かまぼたし キ乳 さばホイル焼き油揚げ さつま場け	 米 麦 さつま芋 里芋 ごま油 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 米 麦 里芋 砂糖 じゃがいも 米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 米 麦 油 砂糖 ごま 里芋でんぷん ミルクパン 砂糖油かぼちゃニョッキー 米 麦 砂糖 マヨネーズ 	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげんきゅうり キャベツ みかんこんにゃく : えのきたけ い: U*がいも 切干大根 きゅうり おぎ 大き えのきたけ ねぎ カーン 人参 じんにゃく しめぎ カーン がぼう 人参 しいたけ ねぎ きゅういだけ れんこん はぎ きゅうじゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく はいたけ ねち 玉ね きゅういぼう 人参 しいたけ れんこや しいたけ れんこや しいたけ れんこや しゃく	*さつまいもこはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さいもに、つまいもを切ったときに断面からごという成分で、整腸作用を高、どうないのも働きがあります。含まれています。 **ウやお球磨地では、では、でいたことがいる。は、つばのような器に、つけていたらです。もともといっけていたらです。					
23	金月。少水木金	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい」 和 麦ごはん 麦ごはん ミルクパン こぎつねごはん	\$\frac{1}{4}\$\frac	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼん汁 おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生養煮 切干大辛みそ カース・カーツ ボース・カーツ ボース・カーツ ボース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し足布 フ:カかめ ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ミートハンバーグ マーストンカリ かつお節(だし) 出し昆布 かまぼだし) 井乳 はばさっていんげん豆 端揚げ 牛乳 別別 はばさっていたがに はっていたがいまり はばれてい焼き 油揚げ さっている節(だし)	** 表 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖 ** 表 里芋 砂糖 ** 表 ごま 砂糖 じゃがいも ** 表 沙糖 ごま 里芋でんぷん ** ま 砂糖 コース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シ	大根 きゅうり 人参 ごぼうこんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかんこんにき 切干大根 きゅうり ねぎ サイブ ねぎ まったけ ねぎ サイベッ 人参 じょいたけ ねぎ キャベッ 小松 玉 まいたけ ねぎ まっかにない たけ おも しょがい かばち 人 人 ー パぎ きゅういだけ しいたけ なんこん しゃく	*さつまいもこはん* さつまいもにはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さいもないである。 ものをできたをできるでは、食物ではないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないで					
23	金月。少水木金	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい」 和 麦ごはん 麦ごはん ミルクパン こぎつねごはん	+11	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼんが おでん 野菜のじゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生養煮 切干大辛みそ カース・カーツ ボース・カーツ ボース・カーツ ボース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し昆布わかめではんの素 出し足布 キ乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 コーストンカツかつお節(だし) 出し昆布牛乳 ミートハンバーグベーコン はばんけん 第9 アナ かまぼたし 第9 マナ かまぼたし キ乳 さばホイル焼き油揚げ さつま場け	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	大根 きゅうり 人参 ごぼう にんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんを	*さつまいもこはん* さつまいもこはん* さつまいもは、食物せんいが豊富ときに、食物はないが豊富ときに、食物はないないない。ないものがで、整腸作す。含まれていまが、というのものがでは、発していまが、というでは、ないの区がは、ないでは、ないのでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ない					
23 \$\frac{\frac{1}{2}}{25} \frac{25}{26} \frac{27}{30}	金月まり水木金月	さつまいもごはん わかめごはん ごわやさしい」 和 麦ごはん 麦ごはん ミルクパン こぎつねごはん	全別 (全別) (全別) (全別) (全別) (全別) (全別) (全別) (全別)	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼんが 野菜のしゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生機を養 切干大辛みが ボース・カッ ボース・カー オース・カー オーカー オーカー オース・カー オーカー オーカー オーカー オーカー オーカー オーカー オーカー オ	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し足布 フ:カかめ ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ミートハンバーグ マーストンカリ かつお節(だし) 出し昆布 かまぼだし) 井乳 はばさっていんげん豆 端揚げ 牛乳 別別 はばさっていたがに はっていたがいまり はばれてい焼き 油揚げ さっている節(だし)	** 表 さつま芋 里芋 ごま 油 砂糖 ** 表 里芋 砂糖 ** 表 ごま 砂糖 じゃがいも ** 表 沙糖 ごま 里芋でんぷん ** ま 砂糖 コース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シ	大根 きゅうり しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり しいだけん きゅうりゃく : えのきだけ い: U*がいも 切干大根 きゅうり ねぎ サヤベッく しおき しいたけ もを も も も も も も も も も も も も も も も も も も	*さつまいもごはん* さつまいもごはん* さつまいもは、食物せんいが豊富で、さきいもは、つまいもを切っ白色の分でがあります。合まれている働きンとするが発生できる。 *カロぼん汁* お祭りや吉理です。というのばれたいの時には、つけていからがまととでは、つけていたらいばんがよとというでは、つけていたからでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で					
23 \$\frac{\frac{1}{2}}{25} \frac{25}{26} \frac{27}{30}	金月まり水木金月	さつまいもごはん わかめごはん こわやさしい」 和 麦ごはん 麦ごはん ミルクパン こぎつねごはん 麦ごはん	+11	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼんが 野菜のしゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生を着 切干・主ので カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し足布 フ:カかめ ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ミートハンバーグ マーストンカリ かつお節(だし) 出し昆布 かまぼだし) 井乳 はばさっていんげん豆 端揚げ 牛乳 別別 はばさっていたがに はっていたがいまり はばれてい焼き 油揚げ さっている節(だし)	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	大根 きゅうり 人参 ごぼう にんにゃく しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり キャベツ みかん こんを	*さつまいもこはん* さつまいもこはん* さつまいもは、食物せんいが豊富ときに、食物はないが豊富ときに、食物はないないない。ないものがで、整腸作す。含まれていまが、というのものがでは、発していまが、というでは、ないの区がは、ないでは、ないのでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ない					
23 \$\frac{\frac{1}{2}}{25} \frac{25}{26} \frac{27}{30}	金月まり水木金月	さつまいもごはん わかめごはん こわやさしい」 和 麦ごはん 麦ごはん ミルクパン こぎつねごはん 麦ごはん	全別 (全別) (全別) (全別) (全別) (全別) (全別) (全別) (全別)	太刀魚のから揚げ 柿なます つぼんが 野菜のしゃこ和え みかん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生機を養 切干大辛みが ボース・カッ ボース・カー オース・カー オーカー オーカー オース・カー オーカー オーカー オーカー オーカー オーカー オーカー オーカー オ	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し足布 フ:カかめ ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ミートハンバーグ マーストンカリ かつお節(だし) 出し昆布 かまぼだし) 井乳 はばさっていんげん豆 端揚げ 牛乳 別別 はばさっていたがに はっていたがいまり はばれてい焼き 油揚げ さっている節(だし)	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	大根 きゅうり しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり しいだけん きゅうりゃく : えのきだけ い: U*がいも 切干大根 きゅうり ねぎ サヤベッく しおき しいたけ もを も も も も も も も も も も も も も も も も も も	*さつまいもごはん* さつまいもこはん* さつまいもは、食物せんいが豊富できたときな体はできる強体はやうだいる働きがあります。合まれていまでは、食物が多いの区では、からのでは、からいのでは、からいのでは、からいといいは、からいといいは、からいといいは、からいは、からいは、からいは、からいは、からいは、からいは、からいは、か					
23 23 24 25 26 27 30	金月まり火水木金月火	さつまいもごはん わかめごはん まごはん まごはん まごはん まごはん	+11 12 13 14 14 14 14 14 14 14	太刀魚のから揚げ 柿なら汁 おでん 野菜のん ま: 厚揚げ ご: ごま さんま生を さんません。 でかり おきません。 でかりでする。 でかりでする。 でかりでする。 でかりでする。 でかりでする。 でがないました。 でがないないでは、 でいる。 では、 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。	牛乳 太刀魚唐揚げ 鶏肉竹輪 厚揚げかたくちいわし(だし) 牛乳 鶏肉 竹輪 うずらの卵がんも ちりめん 昆布わかめごはんの素 出し足布 フ:カかめ ヤ:野菜 さ:さん 牛乳 さんま生姜煮 厚揚げわかめ かたくちいわし(だし) 牛乳 ミートハンバーグ マーストンカリ かつお節(だし) 出し昆布 かまぼだし) 井乳 はばさっていんげん豆 端揚げ 牛乳 別別 はばさっていたがに はっていたがいまり はばれてい焼き 油揚げ さっている節(だし)	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	大根 きゅうり しいたけ ねぎ 柿 人参 大根 いんげん きゅうり しいだけん きゅうりゃく : えのきだけ い: U*がいも 切干大根 きゅうり ねぎ サヤベッく しおき しいたけ もを も も も も も も も も も も も も も も も も も も	*さつまいもこはん* さつまいもこはん* さつまいもは、食いいいが豊からに、このでは、でいまで、でいまで、でいまで、でいまで、でいまで、でいまで、でいまで、でい					