

令和7年8、9月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校豁食センター TEL63-0620

									荒尾	市・長洲町学校給食センター TEL63-0620
				こんだて名				エネルギー		1223 3020
Å	錀		牛乳	おかず	もとになる(黄)		おもに体の調子を整えるも とになる(線)	たんぱく質		紹食一言メモ(メニューや食品の紹介)
	唯	主食				とになる(赤)				
								しょう 川 N	ちゅう 中	
			华乳		米 麦 酒 カクテルゼリー	学乳 学岗 天壹	にんにく たまねぎ トマト 込参 しめじ マッシュルーム	604		夏休みはいかかでしかにか?者い日か続きますが、
	水	菱ごはん						19.9		
							グリンピース パイン 黄桃 みかん	ı		はんのリズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。
				五首弾拳スープ	業 菱	学乳 鶏肉	しょうが たまねぎ 人参	574	753	たっぱんきがいるように、存成のキムチがめにしました。キム
	木	ぷちまるごはん	世別	大参シューマイ く 中2個	流 じゃがいも	かまぼこ 豚肉	たけのこ にら きくらげ キャベツ	21.0	26.2	署い日に元気が出るように、豚肉のキムチ炒めにしました。キム チの屠宰子が代綱を促じ、乳酸菌が腸の環境を整えることで、緩
			1 50	豚肉のキムチ炒め	砂糖 ごま	があると 原揚げ				れを回復させたり貢献を出す働きがあります。
					光姜	学場の 学乳 漁揚げ	きぬさや 人参シューマイ 首葉キムチ	608	763	
20	~	68	800E00	かぼちゃのみそ洋			たまねぎ なす			用虫漬けとは、内で無る目前に漬けとがたもののとこと
20 1	ΔZ	菱ごはん	午乳	魚の南蛮漬け	じゃがいも 猫	わかめ 麦みそ	かぼちゃ 人参	24.4	28.9	す。暑い口にもさっぱりと食べることができます。今日 は揚げた魚に背酢をかけています。
	_			ツナの和風あえ	砂糖 ごま	ホキッナ	キャベツ きゅうり			ICHOID/CMICCOGF2017 CVICES.
		rw.	#-05-0	マーボー豆腐	米 麦油	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ	624	771	マーボー豆腐はや国料理の1つです。や国の料理は北京・
1	月	菱ごはん	牛乳	バンサンスー	砂糖 でんぷん	天豆 豆腐	入参 しいたけ ねぎ きゅうり	22.0	25.8	上海・広策・西川の大きく4種類あります。マーボー登廊
				みかんゼリー	ごま 養繭	ハム 読みそ	もやし コーン みかんゼリー			は四川料理です。
				模豊のポタージュスー <u>プ</u>	コッペパン	牛乳 スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ	615	797	枝豆は大豆が完熟する前の若い状態で収穫されるもので
2	火	コッペパン	华乳	チキンナゲット く 小1個 中2個	じゃがいも	ベーコン ちりめん	枝豊 人参	23.5	29.8	す。たんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいます。 芩
				八参サラダ サラダ	淄 ごま	チキンナゲット	アスパラガス	ı		白はポタージュにしてみました。
				0 5	※ 麦	生乳 鶏肉 麦みそ	人参 大根	627	831	ししゃもは骨が柔らかいので、顔から尾まで丸ごと食べられま
3 水	水	菱ごはん	牛乳	肥後だご汁 小1尾 中2尾	ハ 〜 肥後だんご こんにゃく	ししゃもフライ	ごぼう ねぎ	20.6	0.6 26.8	ししゃもは骨が寒らかいので、頭から尾まで丸こと良べられます。 女夫な骨や歯を作るカルシウムを愛く含む魚です。 苦手な人
				茎わかめとれんこんのきんぴら	油 砂糖 ごま	てんぷら 茎わかめ				も養べやすいように、今台はフライにしています。
					米麦油	年乳 鶏肉	PA PA	643	785	DOWN C SCIENT PURCTURE BY APPLIANT SAX HARA EL
4	木	ぷちまるごはん	500C00	筑前煮 いかねぎ焼き		70 7		24.1		巩則点は備両県の代表的な脚工料理で9。又像兀耳に豊
+	\r\	こうとめてはそ	午乳					∠4.1		臣秀吉が起こした文禄の役で、出兵した兵が食べたのが 始まりといわれています。
	_		-	ツナのあえもの	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり			200 2 CV (127 V CV (26 9 s
			华乳	南関揚げ丼の真	来 菱	牛乳 鶏肉	たまねぎ 人参	626	789	頭はヒナがしっかり成長するようにあらゆる栄養素がバランスよ
5	金	菱ごはん		さんまのおかか煮	じゃがいも でんぷん	南関揚げ 頭	しいたけ ねぎ	23.6	6 28.3	<含まれている「完全栄養食品」です。 特にたんばく質を構成す
				ごまあえ	ごま 砂糖	さんまのおかか煮	もやし きゅうり			る8種類の必須アミノ酸がパランスよく答まれています。
+	┪			夏野菜カレー	米 麦	生乳 藤族		663	860	
_		es	8e3Ce3				しょうが にんにく たまねぎ 入参			カレーにはなす、かぼちゃ、トマトを入れました。夏野菜には体
8	月	菱ごはん	牛乳	お驚ナゲット ◆2個	薀 じゃがいも	天豆 お魚ナゲット	なす かぼちゃ トマト りんご	23.4	29.3	にこもった航をクールダウンしてくれる働きがあります。カレーと一緒に夏野菜の栄養をたっぷりととりましょう。
				枝豆のサラダ	ごま	ちりめん	枝登 きゅうり コーン	ı		こ一緒に复野来の未覚をだっかりことりましょう。
				焼きビーフン	入参パン	牛乳 豚肉 ちくわ	しょうが 入参 たまねぎ しいたけ	637	766	ピーフンについてクイズです。 ビーフンは荷からできて
9	火	人参パン	生乳.	大豆入り豆腐焼き	溜 ビーフン	大豆入り豆腐焼き	もやし たけのこ キャベツ	25.2	29.3	いるでしょう?①菜②姜③犬豆。 芷解は①の菜です。
		7(5),15	1 30	海藻サラダ	ごま	海藻	ピーマン きゅうり アスパラガス			ビーフンは菜を粉にした菜粉からできています。
+				豆腐のみそ が	※ 麦	生乳 豆腐 麦みそ	たまねぎ 人参 えのきたけ	593	764	
10	zk	菱ごはん	52°582	立属のみて汗 ハンパーグおろしかけ	木 友 じゃがいも ごま		ねぎ 大根 キャベツ	22.3		みそは、日本を代義する強敵発酵師保料で、発管発量5年に高旬 艇から盛わったといわれています。 麹の種類で採みそ、爰みそ、
10	۷,	女にはん	十孔	おかかあえ		ミートハンバーグ		22.0	21.5	置みそに分類され、給食では主に要みそを使用しています。
+					砂糖	油揚げかつお節	レモン ブロッコリー	570	777	
11 木	_	~~~	8e3Ce3	工1/2	米 麦	牛乳 つみれ	人参 しめじ	576 777	なすが生まれたのはインドといわれ、日本には中国を通って8世	
	不	ぶちまるごはん	牛乳	V47007F17F1774	じゃがいも 淄	いわしのカリカリフライ		23.6	23.6 30.1	記ごろに伝わり、条良時代には栽培されていたようです。 体を冷 やす働きがあるので、暑い首に食べたい野菜の一つです。
				豚肉となすのみそ炒め	砂糖 でんぷん	豚肉 わかめ 赤みそ	キャベツ ピーマン			や9割さかめるので、者い日に良べたい野菜の一つで9。
				ミネストローネ	コッペパン	年乳 ベーコン	たまねぎ 入参 かぼちゃ	603	758	ミネストローネは「真だくさんのスープ」という意味でイタリア
12	金	コッペパン	牛乳	キャベツのメンチカツ	マカロニ じゃがいも	ひよこ萱 ツナ	キャベツのメンチカツ トマト	22.9 28.4	で生まれた野菜スープです。たくさんの野菜やマカロニなどを入	
				ツナじゃがサラダ	ノンエッグマヨネーズ		こまつな コーン 検荳	ı		れて莋ります。
16 以				ひじきスパゲティ	<8 60 DA 6A	800E00 6E E4	F4 F4	611	758	
				0002/10/11	熊本県産トマトバン	牛乳 豚肉 ひじき	たまねぎ 人参 しいたけ	011	150	令和6年8月、熊本県教育委員会、熊本県農林水産部流通アグリ
	11/	熊本県産	牛乳	ブロッコリーサラダ	-5.42 555	ブノでこ 355 8		212	25.5	ビジネス線、編業模等政略資金が「学校略資における機能資材器 開催機に備る連携機能」を締結しました。 編業機能・マトバン は、4回にわたり開催された「編業機能的を活用した開発会議」 にて協議を置ね、発表した新しいバンです。
	^				砂糖 油 スパゲティ	てんぷら 油揚げ	えのきたけ いんげん キャベツ	ے.۱ے	1.2 25.5	
	ļ	トマトパン								
		トマトパン		レモンゼリー	ごま レモンゼリー	34.7% 8 市明1日 <i>川</i>	プロッコリー コーン			にて協議を重ね、完成した新しいパンです。
17 水		トマトパン		レモンゼリー	ごま レモンゼリー	南関揚げ	ブロッコリー コーン			にて協議を重ね、完成した新しいパンです。
		FYFNJ		もずくのみそ洋	ごま レモンゼリー 菜 簑	南関揚げ 年乳 溜揚げ	ブロッコリー コーン たまねぎ 入参 しょうが	594	748	もすくは沖縄県の収穫量が最も多く、全国の生産量の
1/	水	トマトパン 菱ご はん	牛乳				FA FA	594 20.5		もすくは沖縄県の収穫量が振も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン
1 /	水	FYFNJ	华乳	もずくのみそ洋	※ 差	半乳 溜揚げ	たまねぎ 入参 しょうが			もすくは沖縄県の収穫量が最も多く、全国の生産量の
		差ごはん		もずくのみそ洋 ホキの关 芸傷げ もやしのごまあえ	来 姜 じゃがいも 猫	半乳 溜揚げ もずく 麦みそ	たまねぎ 入参 しょうが かぼちゃ えのきたけ もやし きゅうり			もすくは沖縄県の城積重が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美官や機能に良い食材とされています。
		差ごはん		もずくのみそ洋 ホキの关 芸傷げ もやしのごまあえ	菜 麦 じゃがいも 猫 ごま 砂糖	年乳 油揚げ もずく 養みそ ホキの关玉揚げ 年乳 豚肉 厚揚げ	たまねぎ 入参 しょうが かぼちゃ えのきたけ もやし きゅうり	20.5	24.2 756	もすくは沖縄県の収穫量が弱も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や健康に良い食材とされています。
		差ごはん		もずくのみそ洋 ホキの关葉揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご	来 麦じゃがいも 滴ごま 砂糖業 麦溢 じゃがいも ごま	年乳 浦揚げ もずく 爰みそ ホキの美玉揚げ 年乳 豚肉 摩揚げ ツナ 茎わかめ	たまねぎ 入参 しょうが かぼちゃ えのきたけ もやし きゅうり たまねぎ 入参 しいたけ グリンピース	20.5 612	24.2 756	もすくは沖縄県の原産量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの曼は稀本県産の天優です。天優には零
		差ごはん		もずくのみそ洋 ホキの美宝揚げ もやしのごまあえ	 栄養 じゃがいも 満 ごま 砂糖 栄養 温 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖 	年乳 潘揚げ もずく 髪みそ ホキの美玉揚げ 年乳 豚肉 草揚げ ツナ 茎わかめ 厚焼きたまご	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ	20.5 612 22.0	24.2 756 25.5	もすくは沖縄県の城積電が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美官や機能、良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は熊本県産の天優です。 天暖には多 くの食物繊維が含まれています。 大麦本菜の丸い形で、 ぶちぶちとした食態が楽しめます。
18	木	。 麦ごはん ぶちまるごはん	牛乳	もすくのみそ并 ホキの天玉揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん洋	 栄養 じゃがいも 猫 ごま 砂糖 栄養 猫 じゃがいも ごまこんにゃく 砂糖 菜 栄養 砂糖 	年乳 潘揚げ もずく 髪みそ ホキの美玉揚げ 年乳 豚肉 草揚げ ツナ 茎わかめ 厚焼きたまご 年乳 潘揚げ	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ	20.5 612 22.0 643	756 25.5 724	もすくは沖縄県の収穫量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの曼は稀本県産の天優です。天優には多くの食物繊維が含まれています。天優本業の丸い形で、 ぶちぶちとした食感が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。人苦食産地域の綺麗物「業」
18	木	を表ごはん ぶちまるごはん 乗入り混ぜごはん	牛乳	もずくのみぞ并 ホキの天宝揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん詳 さんまゆずみぞ煮	 栄養 じゃがいも 猫 ごま 砂糖 栄養 猫 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖 栄 薬 砂糖 単いも こんにゃく 	年乳 潘揚げ もずく 髪みそ ホキの美宝揚げ 年乳 豚肉 厚揚げ ツナ 茎わかめ 厚焼きたまご 年乳 海揚げ 鶏肉 豆腐	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝萱 こぼう 大根 しいたけ ねぎ	20.5 612 22.0	756 25.5 724	もすくは沖縄県の城積電が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美官や機能、良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は熊本県産の天優です。 天暖には多 くの食物繊維が含まれています。 大麦本菜の丸い形で、 ぶちぶちとした食態が楽しめます。
18	木	。 麦ごはん ぶちまるごはん	牛乳	もずくのみぞ汁 ホキの天宝揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆすみぞ煮 れんこんのあえもの	※ 姜 じゃがいも 溜 ごま 砂糖 ※ 姜 溜 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖 ※ 葉 砂糖 単いも こんにゃく こま・ンエッグマヨネース	年乳 海揚げ ますく 美場け まずく 美景線け 年乳 藤愛 かめ 厚焼き 海場け ツナ 茎たまご 年乳 豆腐 まり 一端肉 豆腐 さんまゆすみそ煮	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝萱 にぼう 天根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり	20.5 612 22.0 643 23.6	756 25.5 724 26.0	もすくは沖縄県の地種豊か殿も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や機能に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は稀本巣産の天優です。天優には多 くの食物繊維が含まれています。天優本来の丸い形で、 ぶちぶちとした食能が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。入告食者暗鏡の精整筋「巣」 を入れた患せごはんに、銀芒製造のつぼんが各数り入れました。 を地域のおいこをを除わってくださいね。
18	木金。	を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	李二章 中乳	もずくのみそ汁 ホキの美宝揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 摩焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆずみそ煮 れんこんのあえもの ポークビーンス	采 姜 じゃがいも 浦 ごま 砂糖 ※ 美	年乳 浦揚げ もすく 美揚げ 年乳 藤型 わかめ 厚焼きたまご 年乳 意図 油揚げ 鶏肉 豆腐 さんまゆすみそ煮 年乳 豚肉	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝豆 ごぼう 天根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり	20.5 612 22.0 643 23.6	756 25.5 724 26.0	もすくは沖縄県の地種豊か殿も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や機能に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は稀本巣産の天優です。天優には多 くの食物繊維が含まれています。天優本来の丸い形で、 ぶちぶちとした食能が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。入告食者暗鏡の精整筋「巣」 を入れた患せごはんに、銀芒製造のつぼんが各数り入れました。 を地域のおいこをを除わってくださいね。
18	木金。	を表ごはん ぶちまるごはん 乗入り混ぜごはん	李二章 中乳	もずくのみそ汁 ホキの美宝揚げ もやしのごまあえ 同じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆすみそ煮 れんこんのあえもの ボーグビーンス 花野菜ソテー	※ 姜 じゃがいも 溜 ごま 砂糖 ※ 姜 溜 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖 ※ 葉 砂糖 単いも こんにゃく こま・ンエッグマヨネース	年乳 活揚げ もずく 美揚げ 年乳 豚食 かか 厚焼き 原焼き 活場け 場内 から 一年乳 一番肉 で これまゆすみそ 一年乳 豚肉 ひよこ で 一年乳 豚肉 ひよこ で 大豆 ひよこ で	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝豆 ごぼう 天根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 入参	20.5 612 22.0 643 23.6	756 25.5 724 26.0	もすくは沖縄県の原産量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの曼は糖本県産の天優です。天優には多 くの食物繊維が含まれています。天優本業の丸い形で、 ぶちぶちとした食感が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。八苦酸毒地域の特隆物「業」 を入れた患ぜごはんに、観光質圏のほんがを取り入れました。 各地域のおいしさを味わってくださいね。 那世製の歴史は、今から117年前の報告41年(1908年)に、製 の木が鳴られたころから動きりました。天正時代に入ると生産 最後が多くなり、「角色シャンボ製」で始られる「新園」という
18	木金。	を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	李二章 中乳	もずくのみそ汁 ホキの美宝揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 摩焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆずみそ煮 れんこんのあえもの ポークビーンス	采 姜 じゃがいも 浦 ごま 砂糖 ※ 美	年乳 浦揚げ もすく 美揚げ 年乳 藤型 わかめ 厚焼きたまご 年乳 意図 油揚げ 鶏肉 豆腐 さんまゆすみそ煮 年乳 豚肉	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝豆 ごぼう 天根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり	20.5 612 22.0 643 23.6	756 25.5 724 26.0	もすくは沖縄県の政権量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやヒタミン、フコイタン を含み、美官や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は橋本県産の天優です。天優には多くの食物繊維が含まれています。 、大優本栄の丸い形で、 ぶちぶちとした食能が楽しめます。 等自はふるさとくまさんテーです。大き食者暗喰の特種等「貸」 を入れた患せごはんに、観音問題のつほん。好を取り入れました。 8世頃のおいこを確わってくださいね。 の未が強えられたころから発生りました。天世時代に、製 の未が強えられたころから発生りました。天世時代に、ると生産
18	木金。	を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	まった。	もずくのみそ汁 ホキの美気揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 れこんのあえもの ボーケビーンス 花野菜ソテー 荒電製 キムチスープ	采 姜 じゃがいも 浦 ごま 砂糖 ※ 美	年乳 活揚げ もずく 美揚げ 年乳 豚食 かか 厚焼き 活場け りたまかで 一年乳 一番肉 できたまご 年乳 一番肉 できたまご 年乳 一番肉 できたまご 年乳 一番肉 できたまご 年乳 下のできた。 できたまできた。 できた。 できた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできたできた。 できたをできたをできた。 できたをできた。 できたをできたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできた。 できたをできたできた。 できたをできたできたできたできた。 できたできたできたできたできたできたできたできたできたできたできたできたできたで	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝豆 ごぼう 天根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 入参	20.5 612 22.0 643 23.6	756 25.5 724 26.0	もすくは沖縄県の現種量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美音や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの景は稀本県産の天髪です。天髪には多くの食物繊維が含まれています。天姜本菜の丸い形で、ぶちぶちとした食徳が楽しめます。 等自はふるさとくまさんテーです。入告後春地頭の特達等「貸」を入れた患せてはんに、観子関連のコほんが各数り入れました。 発売頭のおいしきを味わってくださいね。 和尾菜の歴史は、今から117年前の明治41年(1908年)に、髪 成形を含むたころから独すりました。天芷時代に、ると生産 能変が多くなり、「角色シャンボ製」で知られる「新高」という 随種が、設和の初の娘から生産とれるようになりました。
118 119 222	木金~~	を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	まった。	もずくのみそ汁 ホキの美気揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 れこんのあえもの ボーケビーンス 花野菜ソテー 荒電製 キムチスープ	菜 姜 じゃがいも 蒲 ごま 砂糖 菱 じゃがいも ごま ごま ごま ごま ごま ごま こんにゃく 砂糖 単いも こんにゃく ごま ンメェックマョネース ミルクパン 蒲 じゃがいも	年乳 潘揚げ もずく 美揚げ をすく 美景場げ 単乳 藤巻 わかめ 厚焼き 一年乳 一番 一年乳 一番 一年乳 一番 一年乳 一番 一年乳 一番 できたまで 一年乳 一番 できた できた できた できた できた できた できた できた ア・コン	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝萱 こぼう 天根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうりにんにく しょうが たまねぎ 入参 検査 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒倉製	612 22.0 643 23.6 655 26.1	756 25.5 724 26.0 811 31.6	もすくは沖縄県の城種豊か勝も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や機様に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は稀苯巣産の天髪です。天髪には多 くの食物繊維が含まれています。天姜本来の丸い形で、 ぶちぶちとした食器が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。天音液毒態塊の精整質「巣」 を入れた患せてはんに、輸送料理のつほん肝を取り入れました。 各地域のおいしさを味わってくださいね。 棚屋製の便受は、学の5117年前の郷色41年(1908年)に、製 の木が確えられたころから過まりました。天正時代に入ると生産 農家が多くなり、「角電シャン水製」で辿られる「新蔵」という 随様が、整視の初の端から生産されるようになりました。 ぎょうさが日本に置まったのは第二大連例天戦が終わってからで ま、戦時ので多くの日茶具が中面に関った時に食べたきょうさを す。戦時ので、多くの日茶具が中面に関った時に食べたきょうさち
118 119 222	木金~~	を表ごはん ぶちまるごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん 。 ととくまさんデー(人古時報 ミルクパン	まった。	もずくのみそ汁 ホキの美宝傷げ もやしのごまあえ 肉じゃが 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆずみそ煮 れんこんのあえもの ポークピーンス 花野菜ソテー 荒扈梨 キムチスープ 肥後ぎょうざ	 菜 養 じゃがいも 猫 ごま 砂糖 業 養 じゃがいも 砂糖 菜 藥 砂糖 童いも こんにゃく ミルクパン ニルクパン ニルクパン ニルクパン ボ 養 猫 でんぶん 	年乳 潘揚げる 大小 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうり たまねぎ 入参 しいたけ グリンピース キャベツ 入参 しめじ 枝萱 ごぼう 天穣 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 入参 後豊 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒鳥製しょうが たまねぎ 入参 首葉キムチ キャベツ	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1	756 25.5 724 26.0 811 31.6	もすくは沖縄県の城積量が最も多く、全量の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美音や健康に良い資材とされています。 55まるごはんの愛は糖素填産の天夏です。天甕には多 くの食物繊維が含まれています。天夏本菜の丸い形で、 55らいちとした食態が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。大き疾患地域の特差物「業」 を入れた患性ではんに、雑子類種のつほんがを取り入れました。 各地域のおいしさを確わってくださいね。 飛尾菜の歴史は、ラから117年前の卵治41年(1908年)に、製 の木が鳴えられたころから節まりました。大洋時代に入ると生産 輸業が多く取り「積割シャル策」で知られる「第二という は種が、触剤の初め域から生産とれるようになりました。 ぎょうさが日本に従まったのは第二次世界大戦が終わってからで
118 119 222	木金~~	を表ごはん ぶちまるごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん 。 ととくまさんデー(人古時報 ミルクパン	まった。	もずくのみそ汁 ホキの美宝揚げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆずみそ煮 れんこんのあえもの ボーケビーンス 花野菜ソテー 荒虐梨 キムチスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	菜 養 じゃがいも 猫 ごま 砂糖 差	年乳 満場ける 大学 はままれる はままま は は ままま は	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピース キャベツ 入参 しめじ 枝萱 こぼう 入様 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうりにんにく しょうが たまねぎ 入参 枝豊 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒虐製しょうが たまねぎ 入参 音彙キムチ キャベツ 宇宙をきょうざ にんにくの夢	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1	756 25.5 724 26.0 811 31.6	もすくは沖縄県の頂視量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイタン を含み、美音や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの曼は稀本県産の天髪です。天髪には多くの食物繊維が含まれています。 デきないます。大きなは多くの食物繊維が含まれています。 一般であるさとくまさんテーです。大き食金組織の特差等「貸」を入れたませてはんに、観音関連のは大学を助り入れました。 を選ぶのおいしきを終わってくださいね。 和電製の歴史は、ラから117年前の明治41年(1908年)に、製 があるさとのにそのから様子のもした。天芒時代に入ると生産 能変が多くなり、「角竜ジャンボ製」で知られる「新高」という 品種が、銀筍の初の境から生産とれることなりました。 ままうさが日本に広まったのは第二次世界大戦が終わってからで するからなったのである。 ままうさが日本に広まったのは第二次世界大戦が終わってからで す。戦時中に多くの日本社が中国に侵った時に食べたきょうさを 種がしんで、日本でも作るようになったそうです。
118 119 222	木金かり月水	変ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん ebecgeoutー(人言味 ミルクパン	牛乳	もずくのみそ汁 ホキの美 気傷げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼんが すれこれのあえもの ポーパピーンス 花野菜ソテー 荒尾製 キムチスープ 肥後ぎょうざ にんにくの身の炒めもの 飛鳥汁	 菜 養 じゃがいも 猫 ごま 砂糖 選 じゃがいも 砂糖 正んにゃく 砂糖 単いも こんにゃく ミルクバン 油 じゃがいも ミルクバン 油 じゃがいも 菜 養 猫 でんぶん ごま 菱 猫 でんぶん ごま 菱 	年乳 潘揚げる 大きの 大きの できる	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入がリンピースキャベツ 入参 しめじ 枝萱 こぼう 大根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうりにんにく しょうが たまねぎ 入参 枝壺 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒鳥製しょうが たまねぎ 入参 音楽キムチ キャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4	もすくは沖縄県の城積重が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美官や機様に良い資材とされています。 がちまるごはんの長は橋本賞産の天優です。天髪には多くの食物繊維が含まれています。天養本来の丸い形で、かちぶちとした貨機が楽しめます。 今日はふるさとくまさんテーです。大音楽春地頃の特隆衛「菓」を入れた急せごはんに、緑道前週のつぼんが存取り欠れました。各地頃のおいしさを味わってくださいね。 飛尾架の歴史は、ラから117年前の朝治41年(1908年)に、菓園家が多くなり、角電シャン州製」で知られる「新潟」といる諸様が、総和の初め頃から生産わるようになりました。 ぎょうさかびまに広まったの以着こ次世界大戦が終わってからです。戦時中に多くの日本共が中産に扱った時に食べたきょうさを極かしんで、日本でも作るようになったそうです。
118 119 222	木金かり月水	変ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん ebecgeoutー(人言味 ミルクパン	牛乳	もすくのみそ汁 ホキの美	菜 菱 じゃがいも 薄 菱 電 にゃく 砂糖 こんにゃく 砂糖 こんにゃく 砂糖 こんにゃく ごま ファイアン 猫 じゃがいも ※ 蓋 でんぶんごま 菱 でんぶんごま 菱 でんぶんごま 菱 でんぶんごま 菱 でんがいも	年乳 潘揚げる 大きの 大きの では できます できまり かん できま できま できま できま できま できる かん できます できます できます できます できます かん こう できます できます できます できます できます できます できます できます	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピース キャベツ 「入参 しめじ 枝萱 こぼう 大根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうりにんにく しょうが たまねぎ 入参 枝豊 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒鳥製しょうが たまねぎ 入参 音楽キムチ キャベツ ・肥後ぎょうざ にんにくの芽 入参 ごぼう 大根 しいたけ	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4	もすくは沖縄県の頂視量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイタン を含み、美音や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの曼は稀本県産の天髪です。天髪には多くの食物繊維が含まれています。 デきないます。大きなは多くの食物繊維が含まれています。 一般であるさとくまさんテーです。大き食金組織の特差等「貸」を入れたませてはんに、観音関連のは大学を助り入れました。 を選ぶのおいしきを終わってくださいね。 和電製の歴史は、ラから117年前の明治41年(1908年)に、製 があるさとのにそのから様子のもした。天芒時代に入ると生産 能変が多くなり、「角竜ジャンボ製」で知られる「新高」という 品種が、銀筍の初の境から生産とれることなりました。 ままうさが日本に広まったのは第二次世界大戦が終わってからで するからなったのである。 ままうさが日本に広まったのは第二次世界大戦が終わってからで す。戦時中に多くの日本社が中国に侵った時に食べたきょうさを 種がしんで、日本でも作るようになったそうです。
118 119 222	木金かり月水	を受ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん eacts at AFT (人言味) ミルクパン 変更ごはん	牛乳	もすくのみそ汁 ホキの夫法線げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆすみそ煮 れんこんのあえもの ボーケビーンス 花野菜ソテー 荒電製 キムチス フ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	菜 菱 じゃがいも	年乳 活揚げる 大きの 大きの かかめ きのの かい	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入グリンピース キャベツ 「入参 しめじ 枝萱 こぼう 大根 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうりにんにく しょうが たまねぎ 入参 枝壺 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒鳥製しょうが たまねぎ 入参 に乗キムチ キャベツ・肥後ぎょうざ にんにくの芽れんし きゅうり	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6	もすくは沖縄県の順程量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や機様に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は稀菜巣産の天髪です。 天髪には多くの食物繊維が含まれています。 天養本来の丸い形で、 ぶちぶちとした食器が乗しめます。 今自はふるさとくまさケーです。 大管液毒酸塊の精整管「巣」を入れた患せてはんに、緑芒雑器のつほんが子を取り入れました。 を地域のおいしさを味わってくださいね。 新電製の便型は、学から117年前の郷241年(1908年)に、製の木が塩えられたころから過まりました。 天正時代に入ると生産 搬象が多くなり、「角電シャン水製」で辿られる「新高」という 温棒が、砂箱の初め端から生産されるようになりました。 さょうさが日本に悩まったのは巣ニケ連桝実新が終わってからで す。 一般であるようになりました。 まこかは一体に終まったのは乳上が、一般である。 またりであるようになったそうです。 またりできないは、これがめなどの地議教、軽気、魚、しいたけなどのきない。 は、カルカなどの地議教、軽気、魚、しいたけなどのも、単一般では、魚、たきょうさを 様かしんで、日本でも待るようになったそうです。
118 119 222 224	木 金 ふ 月 水 木	を表こはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん。 Reck (まさんチー(人言味) ことくまさんケー(人言味) をごさいなん。 ぶちまるごはん	中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中	もすくのみそ汁 ホキの美	 菜 菱 じゃがい 砂糖 選 菱 猫 じゃがい 砂糖 こんに戻るのかに でくる 菜 塩 しゃくの 砂点に でくる エルクフックマース ミルクフックマース ニルクアック いち 菜 菱 でんぶん 菜 菱 でんぶん ごま 菱 添加 ごま 菱 添加 ごま 菱 添加 一	年乳 活場。 一本中の 大学 は 一本中の よった は 一本中の よった は 一本中の よった は 一本中の よった は 一本中の は 一本の は 一本	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入がリンピース キャベツ 入参 しめじ 枝萱 こぼう 入様 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 入参 枝壺 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒鳥製しょうが たまねぎ 入参 にんにくの芽 だんだく しょうが たまねぎ 入参 にんにくの芽 だんが たまねぎ 入参 にんにくの芽 たんだく しょうが たまねぎ 入参 にんにくの芽 しいたけもやし きゅうり ごぼう 入参 れんこん	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6	もすくは沖縄県の原程量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダンを含み、美容や機能に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は稀菜資産の天髪です。 天髪には多くの食物繊維が含まれています。 天養本来の丸い形で、ぶちぶちとした食器が乗しめます。 今自はふるさとくまさケーです。 天管液素の丸い形で、ぶちぶちとした食器が乗しめます。 今自はふるさとくまさケーです。 天管液素の丸い形で、ぶちぶちとした食器が乗しめます。 参加場のおいしさを味わってくださいね。 新型製の便型は、今から117年前の場合1年(1908年)に、製の木が鳴えられたころから勝まりました。 天正時代に入ると生産機能が多くなり、「角電シャン水製」で辿られる「新満」という協能が、越初の初め端から生産されるようになりました。 ぎょうざが日本に従まったのは第二条で開発実験が終わってからです。一般のであるからないまである。こなりました。 さょうさが日本に従まったのは第二条で開発実験が終わってからです。一般のである。これのようないまである。これのようないまである。これのようないまである。これのようないまである。一般のようないまである。これのようないまであるようになったそうです。
118 119 222 224	木 金 ふ 月 水 木	を受ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん eacts at AFT (人言味) ミルクパン 変更ごはん	中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中	もすくのみそ汁 ホキの美 気傷げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼんが すれこれのあえもの ポーパピーンス 花野菜ソテー 荒虐製 キムチスープ 肥後ぎょうざ にんにくの芽の炒めもの 飛鳥汗 さばのカレー醤油焼き じゃこのあえもの 五首煮 いわしハンバーグ	菜 菱 じゃがいも 猫 ごま 菱 猫 じゃがいも 砂糖 こんにゃく砂糖 こんにゃくび か ひゅう こま カルにゃく ミルクパッかいも ※ 菱 でんぶん ごま 菱 がいも ※ 猫 ごま 菱 がいも ※ 猫 ごま 菱 かいも ごま 菱 でんがいも ごま 菱 でんがいも ごま 菱 でんがいも ごま 菱 でんがいも こんにゃく	年乳 活場。 「おする」 「おする」 「おする」 「おする」 「おする」 「おきまする」 「おきままする」 「おきまままする」 「おきまままする」 「おきまままする。 「おきまままする。 「おきまままする。 「おきままままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきまままする。」 「おきままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきままままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきままままする。」 「おきままままする。」 「おきまままままする。」 「おきままままままする。」 「おきまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピース キャベツ 入参 しいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり こんにく しょうが たまねぎ 入参 投資 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒倉製 しいたけ おき ここんにん しいたけもやし きゅうり ごぼう 入参 れんこん しいたけ きぬさや	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6	もすくは沖縄県の地種豊か殿も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や機械に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの髪は稀本巣産の天髪です。天髪には多くの食物繊維が含まれています。天姜本来の丸い形で、ぶちぶちとした養態が楽しめます。 今白はふるさとくまさんテーです。入音線連環の特差等「菓」を入れた患せごはんに、観音観節のコほんが各載り入れました。各地域のおいしさを破わってくださいね。 和電製の歴史は、今から117年前の報路41年(1908年)に、製の木が確えられたころから独すりました。天正時代に入ると生産養養が多くなり、「発電シャン州製」で知られる「新電」という選棒が、越税の初め場から生産されるようになりました。 さまうさか行本に従まったのは第二次世界大戦が終わってからです。 まごからない「本でも作るようになったそうです。 まごからといは意。ごま、わかめなどの海藻様、野菜、魚、しいにけなどのきのご覧、いものことをいりまました。 まがまり、一番でも作るようになったそうです。 まごからといは意。ごま、わかめなどの海藻様、野菜、魚、しいたけなどのきのご覧、いちのことをいいまき使用なる質材だちて、今白の顔立にたくさん劇り入れました。 養養をのばすこと、いまできちんと座ること、はしを証しく
118 119 222 224	木 金 ふ 月 水 木	を表こはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん。 Reck (まさんチー(人言味) ことくまさんケー(人言味) をごさいなん。 ぶちまるごはん	中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中 中	もすくのみそ汁 ホキの美 気傷げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼんが すみそ煮 れたんのあえもの ボーヤビーンス 花野菜ソテー 荒尾製 キムチス フ 肥後ぎょうざ にんにくの芽の炒めもの 飛鳥汁 さばのカレー選油焼き じゃこのあえもの 五首煮 いわしハンバーグ ちくわのあえもの	 菜 菱 じゃがいも 満 菜 醤 とゃがいも 参糖 こんにゃく 参糖 こんにゃく 参糖 ニカにゃく 参糖 ニカルにゃく を表している。 ※ 菱 でんぶん ごま 菱 がいも ※ 菱 でんだって、 ※ 菱 でんにゃく スース・ ※ 菱 でんだって、 ※ 菱 でんだって、 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	平乳 活場。 一本中の 原文 かかご 一半乳 できた 小本中の 原文 かかご 一半乳 できた 小本 できた かかめ できた かかめ かっこう できた いっと できた かかめ かっこう できた かかめ かっこう できた かかめ かっこう できた かかめ かっこう かん できた かかめ かっこう かん できた かかめ かっこう できた かん こう かん さいかい カーク できた かん かん できた かん かん できた は かん できた かん かん できた かん かん かん できた かん	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入グリンピース キャベツ (大参) しかし 枝豆 元ほう 入様 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり こんにく しょうが たまねぎ 入参 (大参) たまねぎ (大参) にんにくの身 (大参) ここんにくの身 (大参) こころうり (大参) (大参) (大参) (大参) (大参) (大参) (大参) (大参)	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653 24.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6 833 29.4	もすくは沖縄県の順限量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダンを含み、美容や機能に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は稀本巣産の天髪です。天髪には多くの食物繊維が含まれています。大菱本来の丸い形で、ぶちぶちとした食態が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。大管液毒態態の経整等「巣を入れた患せてはんに、観光智能のつぼんが子数的分れました。各地域のおいしさを従わってくださいね。 新思製の便史は、多から117年前の明治41年1908年に、製の木が塩えられたころから勝まりました。天正時代に入ると生産趣象が多くなり、「角電シャン水製」で辿りれているようになりました。 ままっさが日本に送まったのは第二、光世野光戦が終わってからてま、戦時のこ多くの日本具が中値に渡った網を入れてきょうさを観かしんで、日本でも待るようになったそうです。 またわやさしいは置、こま、わかめなどの地議域、発展、第一人いたけなどののこ業、いちのことをいるまったのは第二次である。
118 119 22 24 25 26	木 金 和 月 水 木 金	を表ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん ささくまさんチー(人声味) ミルクパン 差更ごはん ぶちまるごはん ぶちまるごはん まごわやさい場立	华 第 华 第 华 第 华 第	もすくのみそ汁 ホキの美 湯 げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 され こんのあえもの ホーゲーンス 花野菜 ソテー 荒尾 キムチスープ 肥後ぎょうざ にんにくの身の炒めもの 飛鳥汁 さばのカレー醤 温神焼き じゃこのあえもの 五百煮 いわしハンバーグ ちくわのあえもの	菜 菱 じゃがいも 猫 ごま 菱 猫 じゃがいも 砂糖 こんにゃく砂糖 こんにゃくび か ひゅう こま カルにゃく ミルクパッかいも ※ 菱 でんぶん ごま 菱 がいも ※ 猫 ごま 菱 がいも ※ 猫 ごま 菱 かいも ごま 菱 でんがいも ごま 菱 でんがいも ごま 菱 でんがいも ごま 菱 でんがいも こんにゃく	年乳 活場。 「おする」 「おする」 「おする」 「おする」 「おする」 「おきまする」 「おきままする」 「おきまままする」 「おきまままする」 「おきまままする。 「おきまままする。 「おきまままする。 「おきままままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきままする。」 「おきまままする。」 「おきままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきままままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきまままする。」 「おきままままする。」 「おきままままする。」 「おきまままままする。」 「おきままままままする。」 「おきまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入参 しいたけ グリンピース キャベツ 入参 しいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり こんにく しょうが たまねぎ 入参 投資 トマト ブロッコリーコーン カリフラワー 荒倉製 しいたけ おき ここんにん しいたけもやし きゅうり ごぼう 入参 れんこん しいたけ きぬさや	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653 24.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6 833 29.4	もすくは沖縄県の地球電が限も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダンを含み、美容や機様に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの髪は稀本巣産の天髪です。天姜には多くの食物繊維が含まれています。大美年本の丸い形で、ぶちぶちとした美態が楽しめます。 今白はふるさとくまさんテーです。大善後患時頃の精整筋「巣」を入れた患せごはんに、繊土管理のつぼんが各載り入れました。各地頃のおいしさを破わってくださいね。 精電製の歴史は、多から117年前の場合41年(1908年)に、製の未が鳴らわれころから始まりました。天正時代に入ると生産養変が多くなり、「発電シャン州製」で辿られる「新電」という接ば、越和の初の場から生産されるようになりました。でようさが日本に応まったのは第二次世界大戦が終わってからです。戦時でこ多くの日本氏が可に渡った場合。食べたぎょうさを積かしんで、日本でも作るようになったそうです。まごかきといは第一次を入りました。大田のかなどの漁舗鉄、養城、魚、しいたけなどのきのご様、いものことをいまましてす。まごかきしいは第一でまったのことでは、までかったのでです。までかったの音楽はからないますか?後後を持つこと、青萄筋をのばすこと、いすにきちんと塵ること、はしを正しく持って食べることなど思想はして食べるしまった。
118 119 22 24 25 26	木 金 和 月 水 木 金	を表こはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん。 Reck (まさんチー(人言味) ことくまさんケー(人言味) をごさいなん。 ぶちまるごはん	华 第 华 第 华 第 华 第	もすくのみそ汁 ホキの美 気傷げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼんが すみそ煮 れたんのあえもの ボーヤビーンス 花野菜ソテー 荒尾製 キムチス フ 肥後ぎょうざ にんにくの芽の炒めもの 飛鳥汁 さばのカレー選油焼き じゃこのあえもの 五首煮 いわしハンバーグ ちくわのあえもの	 菜 菱 じゃがいも 満 菜 醤 とゃがいも 参糖 こんにゃく 参糖 こんにゃく 参糖 ニカにゃく 参糖 ニカルにゃく を表している。 ※ 菱 でんぶん ごま 菱 がいも ※ 菱 でんだって、 ※ 菱 でんにゃく スース・ ※ 菱 でんだって、 ※ 菱 でんだって、 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	平乳 活場。 「おすり、 「おすり、 「おすり、 「おすり、 「おすり、 「おすり、 「おすり、 「おきますり、 「おきますり、 「おきますり、 「おきますり、 「おきますり、 「おきますり、 「おきますり、 「おきますり、 「おきますり、 「おり、 「もり、 、 「もり、 、 「もり、 、 、 「もり、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうりたまねぎ 入グリンピース キャベツ (大参) しかし 枝豆 元ほう 入様 しいたけ ねぎれんこん キャベツ きゅうり こんにく しょうが たまねぎ 入参 (大参) たまねぎ (大参) にんにくの身 (大参) ここんにくの身 (大参) こころうり (大参) (大参) (大参) (大参) (大参) (大参) (大参) (大参)	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653 24.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6 833 29.4	もすくは沖縄県の政権量が限も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダンを含み、美官や健康に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの髪は橋本巣産の天優です。天媛には多くの食物繊維が含まれています。天媛本来の丸い形で、ぶちぶちとした養殖が楽しめます。 今自はふるさとくまさんテーです。入告後春暗戦の精差等「貸」を入れた急せごはんに、観主戦節のつほんが各戦り入れました。各地戦のおいさを味わってくださいね。 和電製の歴史は、今から117年前の報告41年(1908年)に、製の木が婚えられたころから発すりました。天正時代に入ると生産館業が多くなり、「検査シャン水梨」で知られる「蝋窩」という記様が、観彩の初め通から主義とれるようになりました。 きょうさから本に伝まったのは第二次世界大戦が終わってからです。 まよからなくの日本其が中面に関った時に食べたぎょうざを懐かしんで、日本でも作るようになったそうです。 まごからさいは思し、ま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのご様、いものことをいります。使新になる資材だちて、今日の航江にたくさん歌り入れました。 黄事マナーよく食べていますか?黄陽を持つこと、時間をのはずこと、いすにきなんと座ることと、はしを正しく持って食べることなど意識して食べましょう。 よくかんで食べることなど意識して食べましょうか。
118 119 22 24 25 26	木 金 和 月 水 木 金	を表ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん ささくまさんチー(人声味) ミルクパン 差更ごはん ぶちまるごはん ぶちまるごはん まごわやさい場立	华 第 华 第 华 第 华 第	もすくのみそ汁 ホキの美 湯 げ もやしのごまあえ 肉じゃが 厚焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 され こんのあえもの ホーゲーンス 花野菜 ソテー 荒尾 キムチスープ 肥後ぎょうざ にんにくの身の炒めもの 飛鳥汁 さばのカレー醤 温神焼き じゃこのあえもの 五百煮 いわしハンバーグ ちくわのあえもの	 菜 菱 じゃがいも 舗 芸 菱 猫 じゃがいも 砂糖 こんに乗る こんに乗る こんに乗る こんに乗る こんに乗る こんにゅく 砂糖 にった こんにゅく ごま シンエッグフ かい も	平乳 活場。 一本中の 藤 堂 たまり できたい できたい できた	たまねぎ 入参 しょうがかぼちゃ えのきたけもやし きゅうり たまねぎ 入グリンピース キャベツ しめじ 枝豆 九様 しいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり こんにく しょうが たまねぎ 入参 佐豊 トマト ブロッー 荒鳥製しいたけ ちゃう ごほう 入様 しいたけ もやし きゅうり ごぼう 入様 しいたけ ちゃくり ごぼう 入様 しいたけ ちゃくり ごぼう 入様 しいたけ ちゃくり ごぼう 入巻 ここの こんしいたけ ちゃくり こまるぎ ひょうが たまねぎ ここの こんしいたけ ちゃくり ごぼう 入巻 しょうが こころ こうが こう こうが こころ こうが こう こうが こころ こうが こころ こうが こころ こうが こころ こうが こころ こうが こころ こうが こう こうが こころ こうが こころ こうが	612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653 24.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6 833 29.4	もすくは沖縄県の地球電が限も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダンを含み、美容や機様に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの髪は稀本巣産の天髪です。天姜には多くの食物繊維が含まれています。大美年本の丸い形で、ぶちぶちとした美態が楽しめます。 今白はふるさとくまさんテーです。大善後患時頃の精整筋「巣」を入れた患せごはんに、繊土管理のつぼんが各載り入れました。各地頃のおいしさを破わってくださいね。 精電製の歴史は、多から117年前の場合41年(1908年)に、製の未が鳴らわれころから始まりました。天正時代に入ると生産養変が多くなり、「発電シャン州製」で辿られる「新電」という接ば、越和の初の場から生産されるようになりました。でようさが日本に応まったのは第二次世界大戦が終わってからです。戦時でこ多くの日本氏が可に渡った場合。食べたぎょうさを積かしんで、日本でも作るようになったそうです。まごかきといは第一次を入りました。大田のかなどの漁舗鉄、養城、魚、しいたけなどのきのご様、いものことをいまましてす。まごかきしいは第一でまったのことでは、までかったのでです。までかったの音楽はからないますか?後後を持つこと、青萄筋をのばすこと、いすにきちんと塵ること、はしを正しく持って食べることなど思想はして食べるしまった。
118 119 22 24 25 26	木 金 和 月 水 木 金	を表ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん ささくまさんチー(人声味) ミルクパン 差更ごはん ぶちまるごはん ぶちまるごはん まごわやさい場立	华 第 华 第 华 第 华 第	もずくのみそ汁 ホキの美気場け もやしのごまあえ 同じゃが 意焼きたまご 茎わかめのあえもの つぼん汁 さんまゆすみそ煮 れんこんのあえもの ボーケビーンス 花野菜リテー 競尾製 キムチスープ 肥後ぎょうざ にんにくの芽の炒めもの 飛鳥汁 じゅこのあえもの 五首煮 いわしハンパーグ ちくわのあえまの 薄揚げのそんが焼き	 菜 菱 じゃがいも 満 芸 菱 猫 こま 菱 猫 これにゃく 砂糖 こんにゅく ごま フンエッグマース ミルク じゅき まん ぶん ごま 菱 がいも 菱糖 でんぶんごま 菱 がいも 菜 蓋 でんぶんごま 菱 がいも 菜 菱 でんぶんごま 菱 がいも ごま 変 かいしょう スタース まん でき 菱 でんがん ごま 菱 がいしま 変 がいしま 変 がいしま 変 がいしま 変 がいしま 変 がいしま 変 がいいも でんぶん でき 変 でんがいも でんぶん でんぶん でき 変 でんがい ちゅう アイ・スタース でんぷん でき 変 でんがい ちゅう アイ・スタース でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でき 変 でんぷん でんぷん でんぷん でんぷん でき でき でんぷん でんぷん でんぷ	平乳 海場 けった では かっと できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり	たまねぎ 入参 しょうがかばちゃ えのきたけもやし きゅうり たまねぎ グリンピース キャベツ 入参 しいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ス多 長貴 トマト ブロワー 荒虐撃 しょうが たまねぎ ごぼう 大人 後 ごぼう 大人 しいたけ きゅうり こんこく しょうが たまねぎ ごぼう 大人 しいたけ きゅうり こまねぎり しょうがしいたけ きゅうり たまねぎ 人 きゅうり こまねぎり しょうがしいたけ きゅうり	612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653 24.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6 833 29.4	もすくは沖縄県の順程量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や機様に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は標準算量の天養です。天姜には多くの食物繊維が含まれています。天姜本菜の丸い形で、ぶちぶちとした食器が楽しめます。 今日はふるさとくまさんテーです。天音液毒態塊の積整筒「巣」を入れた患せごはんに、競子質器のつぼん評を敷め入れました。各地域のおいしさを味わってくださいね。 新理製の便便は、今から117年前の報告41年(1908年)に、製の木が確えられたころから過まりました。天正時代に入ると生産機能が多くなり、「角電シャン水製」で辿られる「新蔵」という路域が、超視の初め端から生産されるようになりました。 ぎょうざが日本に置まったのは第二歩世界大戦が終わってからです。戦時でに多くの日本真が中面に慢った時に食べきょうさを確かしんで、日本でも作るようになったそうです。まごわやさしいは登」ごま、わかめなどの端葉泉、鼻葉、魚、しいたけなどのきのご髪、いものことをいいます。健議時になる資材だちで、今日の航空にたくさんあり入れました。 黄筆マナーよく食べていますか?黄鹂を持つこと、時間をのはすこと、いすにきちんと座ること、はしを正しく持って食べることなど態機して食べましょう。
118 119 22 24 25 26 29	木 金 和 月 水 木 金 月	を表ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん ささくまさんチー(人声味) ミルクパン 差更ごはん ぶちまるごはん ぶちまるごはん まごわやさい場立	本 本 本 本 本 本 本 本 主 主 第 五 本 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	もずくのみそ汁 ホキの美宝場け もやしのごまあえ 同じゃが 連れからのあえもの つぼん汁 さんまゆすみそ煮 れんこんのあえもの ボーバビーンス 花野菜ソテー 飛鳥針 さばったくの芽の炒めもの 飛鳥汁 さばったしたくの芽の炒めもの 五自煮 いわしハンバーグ ちくわのあえもの 連携き しゃこのあえもの 連携き しゃこのあえもの 連携き しゃこのあえるの 連携き しゃこのあえるの 連携された。	来 を してままます。	平乳 海場 けった では かっと では かっと できます できます できまま は かっと できまま は かっと できまま は かっと できま いっと いっと できま いっと できま いっと いっと できま いっと	たまねぎ 入参 しょうがかばちゃ えのきたけ もやし きゅうり たまねぎ グリンピース キャベツ	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653 24.0	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6 833 29.4 795 31.5	もすくは沖縄県の地種量が限も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダンを含み、美容や機能に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの髪は稀本巣産の天髪です。天姜には多くの食物繊維が含まれています。大養本来の丸い形で、ぶちぶちとした養態が楽しめます。 今白はふるさとくまさんテーです。大き食品環の科差等「菓子入れた患せごはんに、繊土製造のつぼんが名散り入れました。各地環のおいしさを除わってくださいね。 一般電影の起せは、今から117年前の報治41年(1908年)に、製の木が確えられたころから独すりました。大正時代に入ると生産養験が多くなり、「発電シャン州製」で始られる「新電」という意味が、時形の物の場から生養されるようになりました。 さょうさが日本に従まったのは第二次世界大戦が終わってからてす。、戦時中に多くの自ざ兵が中国に関った時に食べたぎょうさを構かしんで、自本でも作るようになったそうです。 まごからせいは豊、ごま、わかめなどの海藻県、野県、魚、しいたけなどのきのご覧、いちのことないまままま。 はたけなどのきのご覧、いちのことをいれました。 技事マナーよく食べていますか?養護を持つこと、特別であるとの意べまけますか?養護を持つこと、はしを正しく持って食べることなど思慮して食べましょう。 スープにはかぼちゃを入れています。かぼちゃにはカロ
118 119 22 24 25 26 29	木 金 和 月 水 木 金 月	を表ごはん ぶちまるごはん 業入り混ぜごはん eact state アー人は in the color of	本 本 本 本 本 本 本 本 主 主 第 五 本 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五	もずくのみそ汁 ホキの美	来 菱 じゃがいも 簿	平乳 海場 けった では かっと では かっと できます できます できまま は かっと できまま は かっと できまま は かっと できま いっと いっと できま いっと できま いっと いっと できま いっと	たまねぎ 入のきたけもやし きゅうり たまねぎ 入がリンピース きゅうり たまねぎ ガリンピース キャベツ 人参 しいたけ ももし で 大きな しいたけ おき れんこん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ スタ 後号 トマト ブラワー 元素 を でんにく しょうが たまねぎ ズッ 一直 乗 キャベツ ・	20.5 612 22.0 643 23.6 655 26.1 547 19.0 619 23.8 653 24.0 623 25.2	24.2 756 25.5 724 26.0 811 31.6 717 23.4 779 28.6 833 29.4 795 31.5	もすくは沖縄県の順程量が最も多く、全国の生産量の 99%を占めています。ミネラルやビタミン、フコイダン を含み、美容や機様に良い食材とされています。 ぶちまるごはんの要は標準算量の天養です。天姜には多くの食物繊維が含まれています。天姜本菜の丸い形で、ぶちぶちとした食器が楽しめます。 今日はふるさとくまさんテーです。天音液毒態塊の積整筒「巣」を入れた患せごはんに、競子質器のつぼん評を敷め入れました。各地域のおいしさを味わってくださいね。 新理製の便便は、今から117年前の報告41年(1908年)に、製の木が確えられたころから過まりました。天正時代に入ると生産機能が多くなり、「角電シャン水製」で辿られる「新蔵」という路域が、超視の初め端から生産されるようになりました。 ぎょうざが日本に置まったのは第二歩世界大戦が終わってからです。戦時でに多くの日本真が中面に慢った時に食べきょうさを確かしんで、日本でも作るようになったそうです。まごわやさしいは登」ごま、わかめなどの端葉泉、鼻葉、魚、しいたけなどのきのご髪、いものことをいいます。健議時になる資材だちで、今日の航空にたくさんあり入れました。 黄筆マナーよく食べていますか?黄鹂を持つこと、時間をのはすこと、いすにきちんと座ること、はしを正しく持って食べることなど態機して食べましょう。