令和5年9月 きゅうしょくこんだてひょう

下松市立小学校給食センター

			[こんげつの	きゅうしょくも	くひょう 】		4年生
				のこ	さ ず 食 べ よ	♦	!H<°. ●{ +< < °. ● + < °.	えいようり 栄養
日	曜	こんだて	牛乳	あか、おも からだ 木・キに体をつくるもとに が	おもなざいりょう な <mark>る。 縁:韋に体の調子を整えるもとになる</mark>	黄・葦にエネルギーのもとになる	調味料	エネルキ
1	金	「 ナン		M. TICHE > (DOCION	dd: Ti-thasha i CTEACACHA	こむぎこ あぶら さとう	しお	キロカロ
((%)	なつやさいのドライカレー	-	ぶたひきにく だいず	たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく りんご	あぶら こめこ さとう	カレーこ トマトケチャップ コンソメ ウスターソース チキンスープ しお	
		とうもろこしのグラタン		おから とうにゅう	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも こめこ みずあめ ショートニング さとう でんぷん	しお	26.
		ポテトサラダ		チキンハム	にんじん きゅうり	じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう	グラ
4	月	ゆかりごはん			あかしそ	こめ さとう	しお す	
9(<)4	(11)5	くじらのたつたあげ		<td>たまねぎ しょうが にんにく</td> <td>でんぷん さとう みずあめ あぶら</td> <td>しょうゆ みりん しお す</td> <td>60</td>	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう みずあめ あぶら	しょうゆ みりん しお す	60
9(く)4((の日 にちな/	i		#1		こまつな キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ	24
	ل الم	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
5	火	ごはん				こめ		+
		カレーあじの		LIU-1 + 1+0	にんじん ごぼう たけのこ		しょうゆ みりん わふうだし	
		ヒリヒリちくぜんに		とりにく ちくわ	れんこん さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	さけ カレーこ	60
		とんひじき		ひじき ぶたひきにく だいず みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごま さとう ごまあぶら	オイスターソース	22
		れいとうみかん			みかん			
6	水	ごはん	"			こめ		
		いわしのうめに		いわし	しそ うめ	さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお	6
		じゃがいものきんぴら	#1	ぶたにく	にんじん	じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	2:
		おふのおつゆ		とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	స	しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	
7 7	木	【セルフツナドッグ】	1,,	+° -1 > / 1 =	7207217 102	-+,+; 4 -	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
	-	「たてわりパン」 ・ ツナサラダ		だっしふんにゅう まぐろみずに	キャベツ にんじん	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし)	す しお こしょう	
				とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも こめこ		2
		とうにゅうポタージュ		だいず とうにゅう	とうもろこし パセリ	マーガリン(にゅうなし)	コンソメ しお こしょう	
		れいとうパイン			パインアップル	さとう		
3	金	ごはん				こめ		
		かんこくのり		თ り		ごまあぶら	しお	6
		かんこくふうにくじゃが		ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	コチュジャン しょうゆ さけ	2
		きりぼしだいこんの ピリからいため		しらすぼし	きりぼしだいこん にんじん もやし		しょうゆ す とうがらし	
1	月	ごはん	"			こめ		+
	_	さばのみそに		さば みそ		さとう でんぷん	みりん	6
まごわ やさしい 給食の		すじょうゆあえ		2100 07 0	きゅうり	じゃがいも ごま さとう	しょうゆ す	2
					たまねぎ にんじん		しょうゆ しお だしこんぶ	-
		すましじる まめ まめせいひん		しゅじつるい	えのきたけ ねぎ	るい るい	けずりぶし(さば・いわし)	
_	ılı		まなど(の種実類)・ わ (わかめなどの 	o海そう)・ や(野菜)・さ(魚)・し(しいた)		った献立です。 │	$\overline{}$
2	火	ごはん			キャベツ たまねぎ にら	こめ		
まご		あげぎょうざ(2こ)		とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ラード	しょうゆ しお	6
ンル :いお		はるさめのちゅうかすのもの) [] 数		にんじん キャベツ とうもろこし	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ	2
		もずくたまごスープ		たまご とりにく もずく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	でんぷん	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	
13	水	ごはん	"			こめ		
		こうやどうふのふくめに		こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	6
		ごまじゃこあえ		しらすぼし	こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ	2
		れいとうりんご			りんご	さとう		

(力質情リズムを整えよう! (グラ

簑い休み萌けは、眠気やだるさを懲じたり、やる気が出なかったりと、 空調が起こ りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起 きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を すだ 動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが をないます。また、休みずっに室内で過ごすことが夢かった人は、繋ずらなった注意が かっよう 必要です。水分補給をしっかりと 行 い、無理をしないようにしましょう。

1日を完気に入夕一トさせるには…







すききらいをしないで、 いろいろな食べ物を食べる

ことで、元気な体をつくる ことができます。

わたしたちが食べている食べものは、どれも生き物の一番をいただいているも のばかりです。また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人 びとの手を経ることで、毎日の食草に並んでいます。 食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないように しましょう。

すききらいしないで、のこさずたべよう!!

食べ物は、元気な体をつくるために、いろいろな働きをしてくれ ます。骨や筋肉をつくったり、力を出せるようにしたりするのも、 食べ物のおかげです。食べ物によって、その働きはちがいます。



にがてでも、 ひとくちはたべよう!

下松市子どもの食育を 進めるキャッチフレーズ

食で着てる 野菜もりもり下松っ子 毎日食べます 朝ごはん 野菜を食べます よくかんで 残さず食べます いのちのめぐみ 感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさま」 1 9 1 9

令和5年9月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター

本 しょうパンなすといきにはする人ができた。 ほうれんそう バナナ 金 だは かっしょう がんしつ しょうがん しょうがん しょうがん しょうがん しょうがん しょうがん でいわしのごま ふ ☆ はは マームルンジ パートボール コーンス しょん いじょう ヤセぎ ハヤセぎ ハヤセぎ ハヤセ とりご いっかい はん がいる かん ひとう マヤぎ マシー はん がいる かん でいつ おばし かん いじょう ヤセギ マシー はん がいる シラご ソー ほねぶ ジファ りょ とり ピー はん がいる シラご ソートボール かり がいる ストレル よっかん じゃん かいり きょう いっかい きょく アートボース アート はん がい かり でいき なってい かり かり かり でいき ない かん いしょう マッシュ しょう かり かり でいき ない から にっかい から かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっか			<u>の</u>	こさず食べ			t
なすとひきに ほうれんそう バナナ 金 だはまの	んだて	こんだて	牛 乳 ^{**} **・ ***・ ***・ ***・ ***・ ***・ **・ **・	おもなざいりょう	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	ちょう み りょう 調 味 料	エネル
なすとひきに ほうれんそう バナナ 金 だはまの	·,	*`,	赤:王に体をつく だっしふんにゅう	るもとになる 緑:主に体の調子を整えるもとに	なる 寅:王にエネルキーのもとになる こむぎこ こめこ	<u>5</u>	
ほうれんそう バナナ 金				たひきにく なす にんじん たまねぎ		 トマトケチャップ ウスターソース しお	キロ:
パナナ 金 パナナ ではん たちうおのし ではん でもいっていわしのごま 小 ではん で で で で で で で で で で で で で で で で で で	スパゲッティ	スパゲッティ	だいず	ピーマン にんにく	スパゲッティ あぶら	トマトピューレー コンソメ こしょう	6
金 だはまの たちうおのし こうがん じっしょうがん でしま とうがん のいわしのごま へ で はん で いわしのごま へ で はん で	んそうのソテー	んそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	コンソメ しお こしょう	2
************************************				バナナ			グ
大			"		こめ		
大	のしおやき	 3のしおやき	たちうお			しお	6
とうがんじる 火 ではん のいわしのごま ふ ☆ は ー ・			想とうふ	にんじん ごぼう しょうが	しらたき ごま あぶら さとう	わふうだし しょうゆ みりん す	2
火 ごはん のりつくだに こいわしのかま ふ ☆ はん ボール ブートボール オークル で こいものかん ひじう かとぎ で かん じょう かとがら かん ひじう かとが からばし からがん ひとう かとが からばし かっかん びょう かとり で いっかん がい あっかん がい かり ぼん がい かり がい かり がい かり がい かり がい かっかい きっかん しゃん がい あっかん じゃん がい あっかった こう ボート マート カート で かっかった いっかっかった こう マート オート マート カート で かっかった こう マート オート マート カート で かっかった こう マート オート マート カート で かっかった こう マート カート で かっか で カート で カート で かっか で カート で			273	ほししいたけ とうがん たまねぎ	09/22 23 888 627		
のりつくだに こいわしのか もやしるさとかいった。 水 ごはん マームレンシパン オレンシパン コーンスープ なしはんあかんのかんがいきさる アンスープ なしばんまのかんのかがきじる アンスープ ないじかとうがとうがいからいった。 アンスープ ないじかいがいからいでいた。 大 でいつおぼしたいかいきがあるだい。 でいかいがあるだい。 でいかいがあるだい。 ないでものかんがいました。 大 でいつおのでいた。 ないしんがいまる。 大 でいつおのでいた。 大 でいかいがあるだい。 でいかいがあるだい。 大 でいつおのでいた。 ないしながいまる。 大 でいつおのでいた。 ないしながいまる。 大 でいつおのでいた。 ないしながいまる。 大 でいつおのでいた。 ないしながいまる。 大 でいつおのでいた。 ないしながいまる。 大 でいつおのでいた。 ないもの。 ながいまる。 大 でいつおのでいた。 ながいまる。 大 でいつおのでいた。 ながいまる。 大 でいつおのでいた。 ながいまる。 大 でいつおのでいた。 ながいまる。 大 でいからいとうがいからない。 ながいまる。 大 でいつおのでいた。 ながいまる。 大 でいつからに、 ながいまる。 大 で で ないもの。 ながいまる。 大 で で ないとう。 ながいまる。 大 で で ないとうがいた。 ながいる。 ながい。 ながいる。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながいる。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい。 ながい	じる	んじる	なまあげ	にんじん ねぎ		しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし)	
である にいわしのか もやしのごま ふる (下ん ボーレ) オレンシ パー コーし ん さききんの ひじき かん ひじき かん ひじき かん ひじき かん ひじき かん ひじき かく アイル カンスープ はん ある かん ひじき かとうご ソー ほね チんん ぶりが がりがい かりばし かかりがい かりがい かりがい かりがい かりがい かりがい かりがい かりが					ය න්		
では、水 ごはん マール・ジャン・ボー コーン はん でで下へ かん でき	だに	くだに	0 11		さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ しお	
************************************	のからめに	しのからめに	かたくちいわし	しょうが	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ さけ みりん	6
************************************)ごまずあえ	 のごまずあえ		もやし こまつな	ごま さとう	しょうゆ す	2
★ 「			とうふ あぶらあ	1		だしいりこ	1
水 ごはん マーボーどう ナムル オレンジ 木 こくとうパン ミートボール コーンスープ なし ん さんまきんの ひじう かヤぎ シー はん だいず かと サラ ピー はん だいず かりが いっぱし かっかん じゃがいあっていき オレンフフトリョン なってい なっかん じゃがいある ストレンフフトリョン なっかん じゃがいあえ オレンフフトリョン なっかん じゃがいあえ オレンフフトリョン なっかん じゃがいあえ オレンフフトリョン かっかった ぶどう(2こ)[わかめ みそ ぶつ おお しょう				<u> </u> てい
マーボーどう ナムル オレンジ 木 こくとうパン ミートボール コーンスープ なし さんまのかん ひじききんのかん ひじききんがらうご。 ドーの日 だいずののでいきりばしたい なすのみそし なけんがあるえ オレルフランコーツを とうかがあるでいましたがいもの こんがあるえ オレルフランコーツを とっかがあるでいましたがいもの こんがあるえ オレルフランコーツを はん ないものかん でいずののでいましたがいもの こんがあるえ オレルフランコーツを ないしんがいもの こんがある。 マーマッカーション マーマーマーマー マーマーマーマー マーマーマー マーマーマーマー マーマーマーマー マーマーマーマーマー マー	公市や山口県の地場		物を多く使用しています。 T	くだまつしきん こめ もやし・なす・しいたけ は下松市産で、 米・のり・ 』		·にんじん・ねぎ・牛乳は山口県産の予	·定 ⁷
オムル オレンジ 木 こくとうパン ミートボール コーンスープ なし			L= 2 27 1 1 1 1	-/ + + + + + -	こめ	+ 3 4.44 1 . 7.4 7	
オレンジ 木 こくとうパン ミートボール コーンスープ なし んんまのかん ひじききんぴ とうふヤシラごはん かんでいずっと ピーチゼリー といず。ションスープ はんがいずっかりにしたい なすのみそし 水 ごはん にゃがいもの こんぶあえ オレンジ ネカふわたま ぶどう(2こ)	-どうふ	ーどうふ	とうふ ぶたひき あかみそ	にく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんに	く あぶら でんぷん	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	6
木 こくとうパン ミートボール コーンスープ なし 金 ごはん さんまのかん ひじききんる ハー・カー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー			U	ほうれんそう もやし にんじん		しょうゆ しお とうがらし	2
コーンスープなし	;	<u> </u>		オレンジ			1
コーンスープなし () なし () なし () なし () ないまきんぴ とうふじる () かいまき () かいまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまっていまって	 パン	パン	だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ くろざとう		
コーンスープなし 金 ごはん さんまのかん ひじききんぴ とうふヤシぎごと ハヤもぎごい ハヤシン ほねぶとサラ ピーチゼリー 火 ごはん だいずふりか かつおのていきりぼしだい なすのみそし 水 ごはがいもの こんぶあえ オレンフフィッは スイン・ション マー・マー・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	ールのケチャップに	デールのケチャップ <i>に</i>	ミートボール	たまねぎ トマト ピーマン	あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ	•
コーンスープなし 金 ごはん さんまのかん ひじききん でいっかい とうふ でいっかい だいかい とう マンブ はん だいか まん だいず のの でいっかい きりりぼしたい なすのみそし なずのみそし ないがあえ オレンフフ・ツョン・ス・ツーク はん じゃがいもの こんぶあえ オレンフフ・ツョン・ス・ツーク はん しゃかいもの こんぶち ス・オー フィッキー ス・カー・ス・ス・ツー ス・カー・ス・ス・ジー ス・カー・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス						ウスターソース こしょう 	6
コーンスープなし () なし () なし () なし () ないじききんぴ とうふじる () かいできらいで () かいでもいで () かいでもいで () かいでもいで () かいもの こんぶあえ オレンルス・フィッま () マックルよこ フィッカル・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	ミートボーノ	ミートボーノ	<u> </u>		でんぷん みずあめ あぶら	しお	2
金 ごはん さんまのかん ひじききんぴ とうふじる 月 「ハヤシライス」 ハヤシソー ほねぶとサラ ピーチゼリー 火 ごはん だいずふりか かつおのてりきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジフフィッま カトシュー ゆでやさい ふわふわたき ぶどう(2こ)[.ープ	スープ	ぎゅうにゅう ベー だいず	-コン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	コンソメ しお こしょう	
さんまのかん ひじききんぴ とうふじる 月 【ハヤシライス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小ざら	小ざら		なし			
ひじききんぴとうふじる 月 【ハヤシライス 『むぎごは、ハヤシソー ほねぶとサラ ピーチゼリー 火 ごはん だいずふりか かつおのてりきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッ よこつりょ ウでやさい ネカふわたき ぶどう(2こ)【			,,		こめ		T
とうふじる 月 【ハヤシライス・ロ・セぎごは、ハヤシソー ほねぶとサラ ピーチゼリー 火 ごはん だいずふりか かつおのていきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん しゃがいもの こんぶあえ オレンジ オ 【セルフフィッシュー ゆでやさし タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)【)かんろに	 のかんろに	さんま		さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお	6
とうふじる 月 【ハヤシライス むぎごは、ハヤシソー ほねぶとサラ ピーチゼリー 火 ごはん だいずふりか かつおのていきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッシュー ゆでやさし タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)【	6.786	きんぴん	ひじき ぶたにく	ごぼう にんじん	ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	2
月 【ハヤシライス むぎごはん ハヤシソー ほねぶとサラ ピーチゼリー 火 ごはん だいずふりか かつおのていきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッシュー ゆでやさい タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)【				たまねぎ にんじん		だしこんぶ しょうゆ しお	1
大			とうふ わかめ	えのきたけ ねぎ		けずりぶし(さば・いわし)	-
ハヤシソー					こめ むぎ		
ほねぶとサラピーチゼリー 火 ごはん だいずふりかかつおのてりきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいものこんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッは フィッシュ ゆでやさい ふわふわたさい。 ぶどう(2こ)【			ぎゅうにく レンス		じゃがいも あぶら	ハヤシルウ コンソメ しお こしょう	١,
ピーチゼリー 火 ごはん だいずふりかかつおのでいきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッサー フィッシュ ゆでやさい ふわふわたさい。 ぶどう(2こ)【			いんげんまめ しらすぼし わか	グリンピース マッシュルーム め こんぶ		ウスターソース トマトケチャップ	2
大 ごはん だいずふりか かつおのていきりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッシュ ゆでやさい タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)【	ニサラダ	- 	くきわかめ とされ		ごま さとう	す しょうゆ	
だいずふりかかつおのていきりぼしだいなすのみそしながいものこんぶあえオレンジ 木 【セルフフィッチン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	<u> ぎリー</u>	ゼリー		もも	みずあめ さとう		
かつおので、きりぼしだい なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッチ よこわりま フィッシュ ゆでやさい タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)【					こめ		
*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	ふりかけ	ふりかけ	だいず のり	ピ ^せ かぼちゃ	ごま さとう じゃがいも みずあめ でんぷん	しょうゆ しお みりん こんぶエキス	6
*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	のてりやき	のてりやき	かつお	် ပင် တ€	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ みりん	2
なすのみそし 水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッ よこわりま フィッシュ ゆでやさし タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)			\$	ば			┨¯
水 ごはん じゃがいもの こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッ よこわりま フィッシュ ゆでやさし タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)【	ごまいため		ベーコン	こまつな もやし	あぶら さとう ごま	しょうゆ	
じゃがいものこんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィット よこわりま フィッシュ ゆでやさい タルタルン ふわふわたま ぶどう(2こ)【	りそしる	みそしる	なまあげ あぶら	あげ みそ しめじ ねぎ にんじん		だしいりこ	
じゃがいものこんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィット よこわりま フィッシュ ゆでやさい タルタルン ふわふわたま ぶどう(2こ)【			*	100	こめ		T
こんぶあえ オレンジ 木 【セルフフィッシュ ウでやさし タルタルン ふわふわたき ぶどう(2こ)【	ものそぼろに	ハものそぼろに	とりひきにく ちく	わ なまあげ たまねぎ にんじん さやいんじ	ずん じゃがいも さとう でんぷん	しょうゆ さけ	6
オレンジ 木 【セルフフィット」 よこわりま フィッシュ ゆでやさい タルタルン ふわふわたま ぶどう(2こ)【	 うえ	 あえ	製こんぶ	キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ しお	2
木 【セルフフィット よこわりま フィッシュ ゆでやさし タルタルン ふわふわたま ぶどう(2こ)【				オレンジ			•
フィッシュ ゆでやさい タルタルン ふわふわたま ぶどう(2こ)[フィッシュバーガー】	フフィッシュバーガー <u>)</u>		-			+
ゆでやさい タルタルン ふわふわたま ぶどう(2こ)[わりまるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ		
こ タルタルン おう ふわふわたる ぶどう(2こ)[ッシュフライ	ホキ		パンこ こむぎこ こめこ あぶら	しおこしょう	
ルギー おう ぶどう(2こ)			***************************************	キャベツ にんじん			6
<u>あう</u>			だいずこ	たまねぎ レモン パセリ きゅ		す しお	2
 	わたまごスープ 	わたまごスープ	たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれん	そう パンこ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	
◆ まだ±めわち	2こ) 小ざら	(2こ) 小ざら					
並 たにまめわり	oわかめごはん	めわかめごはん	わかめ	えだまめ	こめ さとう	しお	
月見 ハンバーグ(ーグ(うさぎ型)	ーグ(うさぎ型)	とりにく ぶたにく	だいず たまねぎ トマト にんにく しょ	うが さとう ラード でんぷん	しお	6
/ 1 / U		/ッシングあえ		キャベツ にんじん ほうれんそ	う ごま さとう あぶら	しょうゆ	2
おつきみじる			かまぼこ あぶら		かぼちゃいりおじゃがもち	だしこんぶ しょうゆ しお さけ けずりぶし(さば・いわし)	1