

9月給食だより



朝日町保小中一貫教育校朝日町立さみさと小学校

202	25年				TO 01	••••••	and the same of th	朝日町保小中 朝日町立さa	P一員教育校 Hさと小学校
				(4 PY) ±	食 (O #Y)			名	
日昂			お知らせ	<u>(1群) 赤</u> 魚、肉、たまご	(2群)	(3群)	緑 (4群) その他の野菜	(5群) 黄 こく類(米、パン、めん)	(6群)
	(ON)	4/1/4/1/4/5/4		豆・豆せい品など おもに体をつくるも	小魚、海そうなど	色のこい野菜	くだもの 子を整えるもとになる食品	いも類、さとう、かし おもにエネルギーの	油類
		ツナサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	1	たまねぎ、キャベツ	米	米油
1 5	引カレー	なし		ウインナー		ピーマン	しめじ、きゅうり	さとう	ごま油
	ピラフ			ツナ	18 5. 5		コーン、なし		
		スパゲッティミートソース		ぶたにく			たまねぎ 、しょうが	パン	米油
2 3	_	シャキシャキサラダ			チーズ		にんにく、セロリ だいこん、きゅうり、コーン	スパゲッティ	ごま油
		にくシューマイ		。 ぶたにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう		たまねぎ、しょうが	米、ビーフン	米油
3 7	K ド ごはん	— »		ウインナー	C 17 31 - 17 3	ゴーヤ	はくさい	でんぷん	ごま油
		ヒーフンスーフ		たまご、とうふ		にら	ほししいたけ	さとう、こむぎこ	
	 牛	ふくらぎのごまみそやき		ふくらぎ	ぎゅうにゅう		しょうが	*	ごま
4 7	ト 牛 乳 ごはん	けるんしょくおひたし		みそ	わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	
		とうがんのみそしる てりやきチキン		うすあげ とりにく	ぎゅうにゅう	1-4.1 4.	とうがん、 ねぎ しょうが、にんにく、しめじ	<u></u>	ノンエッグマヨネース
5 5	牛 乳 ごはん	リフカロー <i>サーだ</i>		ウインナー		12/02/0	キャベツ、はくさい、もやし	· -	
	ヹ゚゚ヹはん	コンソメスープ					きゅうり、コーン、たまねぎ		
	开 剪	いわしのカリカリフライ	いわしの	おから、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん		米、さとう	米油
8 5	引告 みん	ミルクおから			いわし		ごぼう、もやし、だいこん		
		やさいとうすめげのみそしる	一人200 2	うすあげ	ひじき		ねぎ 、ほししいたけ	でんぷん、げんまいこ	
	牛 乳 ヒセルフ			ウインナー	ぎゅうにゅう		キャベツ	パン	米油
9 2	ドッグ	(ゆでキャベツ) ポークビーンズ		ぶたにく だいず		にんじん いんげん	たまねぎ	さとう じゃがいも	
		レルにくのカレーわき		とりにく	ぎゅうにゅう		きりぼしだいこん	*	バター
10 7	K	さりぼしだいこんのあまずあえ		とうふ	わかめ		キャベツ、えのきたけ	こむぎこ	ごま
		とうふとえのきのみそしる		みそ			きゅうり、 ねぎ	さとう	
	一	こうやどうふのからあげ		こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが	*	米油
11 7	ト 牛 乳 ごはん	はるさめサラダ		たまご	1 *	トイト	キャベツ、きゅうり	さとう、はるさめ	ごま油
		ふわふわたまこスーフ		+-+-		チンゲンサイ		でんぷん、パンこ	
12	牛 乳 ごはん	たまねぎオムレツ やさいいため		たまご うすあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン	たまねぎ 、しめじ キャベツ	米 さつまいも	米油
│	ピごはん	さつまいものみそしる		みそ			もやし	220.0	
15 5	3 \	<u> </u>					1010		
1,01,		را ا		敬。	4	0	A ♪	.)	٨
		またかけわきるげ		敬 を		0	日	<i>)</i>	♪ □÷÷油
16 4	牛乳	, あんかけやきそば とうふとわかめのスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい、ほししいたけ		♪ ごま油 米油
	牛 乳 くこがた パ ン	とうふとわかめのスープ		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい、ほししいたけ たまねぎ 、しょうが	やきそばめん	♪ ごま油 米油
	牛 乳 くこがた パ ン	とうふとわかめのスープ		ぶたにく いか とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい、ほししいたけ たまねぎ 、しょうが もやし、 ねぎ		
	牛 乳 くこがた パ ン	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく いか とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし	やきそばめん でんぷん 米 さとう	米油
	牛 乳 くこがた パ ン	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ 、ほししいたい	やきそばめん でんぷん 米 さとう でんぷん	米油 ごま油 米油
17 7	牛 乳 とパ パ と ド ド ド ド ド	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし	やきそばめん でんぷん 米 さとう でんぷん	米油ごま油
17 7	牛 乳 とパ パ と ド ド ド ド ド	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん ピーマン	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし しょうが、ねぎ	やきそばめん でんぷん ** さとう でんぷん ** さとう、はるさめ	米油でま油米油
17 7	牛 乳 とパ パ と ド ド ド ド ド	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし	やきそばめん でんぷん 米 さとう でんぷん	米油でま油米油
17 7	サード サニパ キご キご は はる リカイン 乳ん	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ	やきししゃも 一人2ひき	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし しょうが、ねぎ ほししいたけ	やきそばめん でんぷん ** さとう でんぷん ** さとう、はるさめ でんぷん、じゃがいも	米油でま油米油
17 7	サード サニパ キご キご は はる リカス	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ)	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく ぶたにく あかみそ ま め ぶたにく	ぎゅうにゅうわかめ ぎゅうにゅうししゃも ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな にんじん	はくさい、ほししいたけたまねぎ、しょうがもやし、ねぎ キャベツもやしたまねぎ、ほししいたけなす、たまねぎ、ほししいたけなすが、ねぎほししいたけまうが、フリルレタスたまねぎ、コーン、にんにく	やきそばめん でんぷん ** さとう でんぷん ** さとう、はるさめ でんぷん、じゃがいも ** パンこ	米油でま油米油・米油・水油・水油・火油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
17 7	サード サニパ キご キご は はる リカス	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも)	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく ぶたにく あかみそ ま め ぶたにく	ぎゅうにゅうわかめ ぎゅうにゅうししゃも ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな にんじん	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし しょうが、ねぎ ほししいたけ しょうが、フリルレタス	やきそばめん でんぷん ** さとう でんぷん ** さとう、はるさめ でんぷん、じゃがいも	米油 ごま油 米油 米油
17 7	サニパ 牛ご 牛ご 牛ご 牛ご サン 乳ん 乳ん 乳ん	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ)	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく ぶたにく あかみそ ま め ぶたにく	ぎゅうにゅうわかめ ぎゅうにゅうししゃも ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん ピーマン こまつな にんじん	はくさい、ほししいたけたまねぎ、しょうがもやし、ねぎ キャベツもやしたまねぎ、ほししいたけなす、たまねぎ、ほししいたけなす、たまねぎ、もやししょうが、ねぎほししいたけまうが、フリルレタスたまねぎ、コーン、にんにくキャベツ、きゅうり	やきそばめん でんぷん ** さとう でんぷん ** さとう、はるさめ でんぷん、じゃがいも ** パンこ	米油 ごま油 米油 米油
17 7 18 7	生 大 大 大 大 大 大 大 大 上 サニパ 牛ご 牛ご 牛ご 中ご	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ)	ぶたにく いか とうふ なっとう とりにく ぶたにく あかみそ ま め ぶたにく だいず とうふ、たまご	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゃうにゅう なけぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ にんじん ピーマな ラ にんじん	はくさい、ほししいたけたまねぎ、しょうがもやし、ねぎ キャベツもやしたまねぎ、ほししいたけなす、たまねぎ、ほししいたけなす、たまねぎ、もやししょうが、ねぎほししいたけまうが、フリルレタスたまねぎ、コーン、にんにくキャベツ、きゅうり	やきそばめん でんぷん ** さとう、 でんぷん、じゃがいも でんぷん、じゃがいも ** パンこ さとう	米油 ごま油 米油 米油
17 7 18 7 19 \$	中にパーキご 中にパーキご 中にパーキご 中にパーキン 乳たン 乳ん 乳ん	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ ◇	>	ぶたにく いか とうふ なりにく ぶたにく あかみそ き ぶたにそ さ だいず とうふ、たまご 運	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ししゅうにゅう なけ ぎゅうにゅう 動	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら グリでも かぼちん にんしてっな こまっな にんじん	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし しょうが、ねぎ ほししいたけ チ しょうが、フリルレタス たまねぎ、コーン、にんにく キャベツ、きゅうり	やきそばめん でんぷん ** さとう、はるさめ でんぷん、じゃがいも ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	米油 ごま油 米油 米油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
17 7 18 7 19 5 20 - 21 <u>F</u> 22 5	中にパーキご 中にパーキご 中にパーキご 中にパーキン 乳たン 乳ん 乳ん	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ	♪ ◇ 運	ぶたにく いか とうっとう とりにく ぶたいる あかま がだいず とうふ、たまご 運 動 を 秋	ぎゅうにゅう かかいこしゅう ししゅうにゅう ないでいる ないでいる ないでいる ないではいる かったいのう かったいのったいのう かったいのう かったいのう かったいのう かったいのう かったいのったいのったいのったいのったいのったいのったいのったいのったいのったいの	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら がいじんと かいしい にんじっ にんじん まっ たんじん 会 そ の	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし しょうが、ねぎ ほししいたけ イ しょうが、フリルレタス たまねぎ、コーン、にんにく キャベツ、きゅうり	やきそばめんでんぷん ** さとうでんぷん* さとう、はるさめでんぷん、じゃがいもでんぷん、じゃがいもかからない。	米油 ご米 米油 ※油 ※油 ※油 ※油 ※油 ※油 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加
17 7 18 7 19 \$ 20 = 21 E 22 F 23 ½	4 1 1 1 1 1 1 1 1 1	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ	→ 運	ぶたにくいかとうことりにく ぶたいずとうか ま め ぶたいずとう とう	ぎゅうにゅう かかがらしい。 がからにゅう かがった。 かからにゅう かからにゅう かからにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら がいじんと かいしい にんじっ にんじん まっ たんじん 会 そ の	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もやまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ、もやし しょうが、わぎ ほししいたけ チ しょうが、フリルレタス たまねぎ、コーン、にんにく キャベツ、きゅうり 合 日 日 日 日 日 にんにく、しょうが、たまねぎ	やきそばめんでんぷん ** さとうでんぷん、じゃがいもでんぷん、じゃがいもでんぷん、じゃがいもかか。	米油 ごま油 米油 米油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
17 7 18 7 19 \$ 20 = 21 E 22 F 23 ½	4 1 1 1 1 1 1 1 1 1	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ	→ 運	ぶたにく いか とうっとう とりにく ぶたいる あかま がだいず とうふ、たまご 運 動 を 秋	ぎゅうにゅう かかいこしゅう ししゅうにゅう ないしがからにゅう かからにゅう かからにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら がいじんと かいしい にんじっ にんじん まっ たんじん 会 そ の	はくさい、ほししいたけたまねぎ、しょうがもやし、ねぎ キャベツもやおぎ、ほししいたけなす、たまねぎ、もやししいたけなす。だけではいたけんにもが、コーン、にんにくキャベツ、きゅうり 日日 日	やきそばめん でんぷん **さらい。 **さらい。 **から。 **から。 **から。 **か。 **か。 * * * *か。 * *か。 **か。 *	米油 ご米 米油 ※油 ※油 ※油 ※油 ※油 ※油 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加 ※加
17 7 18 7 19 \$ 20 = 21 E 22 F 23 ½	4 K K K H H H K H H H	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	→ 運	ぶたにくいからっとう なと いからっとう ないにく ぶかか まいず とうふ、 を が とうふ、 を が とうふ、 を が とり か を か とり か とり か とり か とり か とり か とり か	ぎわかがい ぎし ぎチ ない にゅう かからにゅう はっち はっち かん	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら がいしいでん にんしてな ラーにんじん 会 子 備 案 の にんじん	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もたまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ ほししいたけ とうが、たまねぎ、こともうが、こともで、きゅうり 日日日日 にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり	やきそばめんでんぷん **とうぶん、はるさがい。************************************	米 ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー
17 7 18 7 19 \$ 20 = 21 E 22 F 23 7	+ :	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	→ 運	ぶたにくいかとうことりにく ぶたいずとうか ま め ぶたいずとう とう	ぎゅうにゅう かかがらしい。 がからにゅう かがった。 かからにゅう かからにゅう かからにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら がいしましい。 でんしている にんじん を み は の にんじん	はくさい、ほししいたけたまねぎ、しょうがもやし、ねぎ、おきししいたけなす。たまねぎ、もいたけなけるが、たまなが、たまなが、カーン、にんにくキャベツ、きゅうり 日日	やきそばめん でんぷん **さらい。 **さらい。 **から。 **から。 **から。 **か。 **か。 * * * *か。 * *か。 **か。 *	米 ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー
17 7 18 7 20 = 21 E 22 F 23 7	+ c	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボいりこふきいも はるさめスープ がいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダフリルレタスとたまごのスープ ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク	↓ 運 振	ぶたにくいからっとう なと いからっとう ないにく ぶかか まいず とうふ、 を が とうふ、 を が とうふ、 を が とり か を か とり か とり か とり か とり か とり か とり か	ぎわかがらしい ぎチャック かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっか	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら がいしましい。 でんしている にんじん を み は の にんじん	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ キャベツ もたまねぎ、ほししいたけ なす、たまねぎ ほししいたけ とうが、たまねぎ、こともうが、こともで、きゅうり 日日日日 にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり	やきそばめんでんぷん **さんぷん **さんぷん、じゃがり **パとう **パとう ** ** ** ** ** ** ** ** **	米油 ボーボー ボー
17 7 18 7 20 = 21 E 22 F 23 7	+ c	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーボいりこふきいも はるさめスープ がいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダフリルレタスとたまごのスープ ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク ・ ク	↓ 運 振	ぶたにくいからっとう なと いからっとう ないにく ぶかか まいず とうふ、 を が とうふ、 を が とうふ、 を が とり か を か とり か とり か とり か とり か とり か とり か	ぎわかがらしい ぎチャック かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっか	にんじん チンゲンサイ にんじん、にうないにしている。 かにしている。 たんじん を 発 の にんじん にんじん にんじん	はくさい、ほししいたけたまねぎ、しょうがもやし、わきももで、もももで、もももで、ももでで、もったいといったが、たまなが、たまなが、カーン、もので、しょうが、たまなざ、キャベツ、きゅうり 日日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	やきそばめん でんぷん **さいかい。 **さいかい。 **かいとう **これかいも、だいも、だいも、だいも、だいも、だいも、だいも、だいも、だいも、だいも、だ	 米 ご米 米 油 油油 油 油 → 1 → 2 → 3 → 3 → 3 → 3 → 3 → 4 → 3 → 4 → 3 → 4 → 3 → 3 → 3 → 4 → 3 → 3 → 3 → 3 → 4 → 3 → 4 → 4 → 5 → 4 → 4 → 5 → 6 → 6 → 6 → 6 → 6 → 7 → 7 → 6 → 7 → 7
17 7 18 7 20 = 21 E 22 F 23 7	+ c	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーズいりこふきいも はるさめスープ がいずいりハンバーグ がきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	↓ 運 振	ぶたにくいからうさらく ぶたい さいからっとう さいじょう かい まいで さいで とうかい まご 連動 を かい はい かい とり いかい さい かい とり かい とり かい とり かい とり かい とう かい とり かい とう かい とり かい とう かい とり かい とり かい とう かい とい	ぎわ ぎし ぎチ おか にゅう かい かい で は で かい で で で で で で で で で で で で で で で で で	にんじん チンゲンサイ にんじん、にうないにしている。 かにしている。 たんじん を 発 の にんじん にんじん にんじん	はくさい、ほししいたけたまねぎ、しょうがもやし、ねぎ、まない。ほししいたけなす。はししいたけなます。が、ほししいたけなようが、たまねぎ、しょうが、コーン、にんにく、きゅうり 日日 は、しょうが、きゅうりじしょうが、にんにく、しょうが、たまねぎ、ようが、にんにく、しょうが、にんにく、しょうが、にんにく、しょうが、にんにく、しょうが、にんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、たんにく、たまねぎ、しょうかんにく、たまねぎ	やきそばめん ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	米 ご米 米
17 7 18 7 20 = 21 E 22 F 23 7	+ c	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミナがぼちゃのそぼろに マーボいりこかきいも はるさめスープ だいずいりハンバーグ かっていりのすがでしたまごのスープ をからい きのこのすましじる カレーツョーグルト あからい あかって、フルーツョーグルト あからい あかって、フルーツョーグルト あからい カレーフォークップ あからい カレーフォークップ あからい カレーフォークップ カレーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファーファー	↓ 運 振	ぶたいとうとく ぶあ まいずい まかい まいがい まかい まいがい まかい まいがい まかい まかい まかい まかい で で で で で で で で で で で で で で で で で かい にく かい にん いい にん い	ぎわ ぎし ぎチ なか にん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっち	にんじん ナイ にんだい にんじん けんじん いっぱん にんじったん にっている でんし でんし でんし でん はん	はくさい、ほししいたけたまわぎ、しょうがもせい、わぎ、ほししいたけもやべいというでは、ほししいたけなまったが、たまわぎにしまったが、たまれが、カーン、にようが、あまれば、というが、きゅうが、しょうが、ゆりした。ことでは、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが	やきそばめんでんぷん **さいからいます。 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	米 ご米 米 米 大
17 7 18 7 19 \$ 20 5 21 6 22 7 23 7 24 7 26 \$	C K C C C C C C C C	とうふとわかめのスープ やきししゃも スタミかぼちゃのそぼろに マーボいりこかさいも はるさめスープ がいずいりハンバーグ がきすいも ですいりのですがでしている アーボいりのすましじる アーボーなすがでしている アーボーながでしている アーボーない アーガーカー アーブーンがいた。 アーボーない アーボーない アーボーない アーブーク アー	↓ 運 振	ぶたいとうとく ぶあ まいず とあ がに でいる かいこう でん	ぎわ ぎし ぎチ おか にゅう かい かい で は で かい で で で で で で で で で で で で で で で で で	にんじん ナイ にんがん にんがん にんがん にんがん にん	はくさい、ほししいたけたきわぎ、もというがもというがもというできます。ないというではしいもにはいいます。ないにはいまれば、たまれば、たまれば、たまれば、たまれば、たまれば、しょうが、しょうが、うりじしょうが、たまれば、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが	やきそばめんでんぷん **さい。**さい。*****************************	米 ご米 米 米 大
17 7 18 7 19 \$ 20 5 21 6 22 7 23 7 24 7 26 \$	C K C C C C C C C C	とうふとわかめのスープ やきしいならあえ マーズ いじょうからです。 マーズ いりいっとたまごの マチで いりい シーグ シーグ シーグ かっという カレーツョー グルト あって カレーツョー グルーグ カレーツョー グルーグ カレーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カルーツ カル	↓ 運 振	ぶいとう なと ぶあ まいず かいうっと にみ まいず たいがん かっとう はいず たいず ない かっかっ かっかっ かん でいか かん	ぎわ ぎし ぎチ なか にん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっち	にんじん ナイ にんだい にんじん けんじん いっぱん にんじったん にっている でんし でんし でんし でん はん	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ツ もたまなが、たけ たまなが、たけ たまなが、たけ しょうが、たけ とまなべッ、 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 にんにく、い、しょうが、うめじ しょうが、だきない。 しょうが、きない。 ことももぎ、しょうが、うめじ しょうが、だいたい。 にんにく、ツ、け、しにく にんだ、ツ、け、しにく にんだ、ツ、け、しにく にもっか、こと にんだ、ツ、け、しにく にもっか、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、け、しにく にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、ツ、たまなが、こと にんだ、い、にんが、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、い、こと にんだ、こと にんが、こ	やきそばめんでんぷん **とうぷん **とうぷん **とうぷん **とうぷん **とうがん **とう ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	 米 ご米 米 油 油油 油 油 → 1 → 2 → 3 → 3 → 3 → 3 → 3 → 4 → 3 → 4 → 3 → 4 → 3 → 3 → 3 → 4 → 3 → 3 → 3 → 3 → 4 → 3 → 4 → 4 → 5 → 4 → 4 → 5 → 6 → 6 → 6 → 6 → 6 → 7 → 7 → 6 → 7 → 7
17 7 18 7 19 \$ 20 5 21 6 22 7 23 7 24 7 26 \$	C C C C C C C C C C	とうふとわかめのスープ やきししゃもとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーズいりこふきいも はるさかがに マーズいりいかがったまごのスープ だいずいりハンバーグラダー でかったまごのすましじる カレーライス フルーツヨーグルト あかうおのオリーブダー キャベツいりとりつくね はくさいのおましぎのみそしる	↓ 運 振	ぶいさいとう なと ぶあ ぶだい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ぎわ ぎし ぎチ なか にん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっち	にかけんしたい にんじん いっぱん にんじん いっぱん しっちん いっぱん しっちん いっぱん しっちん いっぱん いっぱん ない はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱ	はくさい、ほししいだけ たまわぎ、しょうがもし、ツ もたまわぎ、はししいもし たます。がいたけ たまわぎ、だいいたが、たけ しょうがき、こともつ 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日	やきそばめんでんぷん ** さでんぷん、じゃがいか ** さでんぷん、じゃがいも ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	米 ご米 米
17 7 18 7 19 5 20 5 21 6 22 7 23 7 24 7 26 5	C C C C C C C C C C	とうふとわかめのスープ やきしいなもい。 ながばちゃのそぼろに マーズいりこかがった。 アーズがいりいかがった。 アーズがいりいかがった。 アーズがいりいかがった。 アーズがいりいかがった。 アーズがいりいかがった。 アーズがいりがいかがった。 アーズがいりとりかかがった。 アーズックのおりという。 アーズックのおりという。 アーンチャグ・アーン・アーン・アーン・アーン・アーン・アーン・アーン・アーン・アーン・アーン	↓ 運 振	ぶいとう なと ぶあ まいず かいうっと にみ まいず たいがん かっとう はいず たいず ない かっかっ かっかっ かん でいか かん	ぎわ ぎし ぎチ なか にゅう かん かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい か	にんだん にだい にだい にだい にだい にだい にんじん いっぱん しゅう にっかい にっかい にっかい にっかい でん はっかい にっかい にっかい にっかい にっかい にっかい にっかい にっかい に	はたまれぎ、しょうがももというがももと、いい、にしいがももと、いりもおき、おいいというにはしいもというにはいった。とこまれが、たった。とこれが、たった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、いった。とこれが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょうが、しょう	やきぷん **さで*** **さで*** *** *** *** ** **	米 ご米 米 米 大
17 7 18 7 19 5 20 5 21 6 22 7 23 7 24 7 26 5	C C C C C C C C C C	とうふとわかめのスープ やきししゃもとうあえ あげかぼちゃのそぼろに マーズいりこふきいも はるさかがに マーズいりいかがったまごのスープ だいずいりハンバーグラダー でかったまごのすましじる カレーライス フルーツヨーグルト あかうおのオリーブダー キャベツいりとりつくね はくさいのおましぎのみそしる	↓ 運 振	ぶいさいとう なと ぶあ ぶだい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ぎわ ぎし ぎチ なか にん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっち	にかけんしたい にんじん いっぱん にんじん いっぱん しっちん いっぱん しっちん いっぱん しっちん いっぱん いっぱん ない はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱ	はくさい、ほししいだけ たまわぎ、しょうがもし、ツ もたまわぎ、はししいもし たます。がいたけ たまわぎ、だいいたが、たけ しょうがき、こともつ 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日	やきぷん **さで*** **さで*** *** *** *** ** **	米 ご米 米 米 大