12月の予定献立表 🎁 → 🐣 🏕 🗯 👢 🐞



				~ 1 N			
В	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	ひとロメモ
	丸パン	0	eran neces at all	丸パン		VII. 10 - 1 - 1	12月1・2日は「音楽会」です。日に日に 上達する合唱や演奏の音が毎日体育館から響いていました。一生懸命練習した成果をたく さんの人に聞いてもらえるといいですね。 給食では音楽の都オーストリア・ウィーンを 代表するヴィーナー・シュニッツェルを紹介 します。
1 金	ヴィーナー・シュニッツェル嵐カツ オーストリ		豚肉,鶏卵,チーズ	薄力粉,パン粉,油 じゃが芋,油	人参,小松菜,ホールコーン,玉ねぎ	酒,塩,黒こしょう りんご酢,塩,黒こしょう	
<u> </u>	ポテトサラダ		ベーコン,いんげん豆,あ		かぶ、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、セロ リ、トマトビュール、トマト缶、にんにく、バジル、	塩,黒こしょう,オレガノ,	
	ミネストローネスープ		さり、チーズ、鶏がら		しょうが,パセリ 人参,玉ねぎ,マッシュルーム,しょうが,	ベイリーフ,水 水,塩,カレー粉,白ワイン,	
_	チキンクリームライス れんこん入りサラダ		鶏肉,豆乳,鶏がら ベーコン	力粉 こんにゃく,マヨネーズ,	パセリ れんこん,ごぼう,きゅうり	白こしょう,ベイリーフ 塩,黒こしょう	
2 ±	リンゴケーキ	-	豆乳	ごま 上白糖,薄力粉,豆乳バ ター	りんご	ベーキングパウダー,ラム	
f	オレンジジュース			9-		洒	
	こぎつねごはん	0	油揚げ	精白米,もち米,		塩,醤油,清酒(純米酒)	
5	魚のおろしあんかけ		真鯛,削り節	油,三温糖	大根長ねぎ	塩,醤油,みりん,水	給食試食会があります。子供たちにも人気の あるこぎつねごはんと、リクエストメニュー の選択候補にも上がるじゃがいもを使ったき んびらを紹介します。
火	じゃがいものきんぴら		豚肉 油揚げ,赤みそ,白みそ,削	油,こんにゃく,三温糖,油, じゃが芋,ごま	ごぼう,人参	醤油,とうがらし	
F	みそげ		り節,昆布		白菜,小松菜,えのき,干し椎茸 りんご	水	
	くだもの(りんご) うゅう 並 * 対		豚肉えびいかうすら卵、	精白米、米粒麦、油、でん粉、	人参,白菜,玉ねぎ,もやし,チンゲンサイ, たけのこ,きくらげ,しょうが,にんにく	水,酒,塩,黒こしょう,醤油,	キムチと言えば白菜を使った物が定番ですが、季節や風土、材料などによって、韓国には200種類以上のキムチがあります。 発酵の進み具合によっても味が変化するため、ど
6	<u>中華科</u> わかめスープ		鶏がら、削り節、わかめ、鶏	でん粉,ごま油	たけのこ,きくらげ,しょうが,にんにく 人参	オイスターソース 水塩,白こしょう,醤油	
水	大根ときゅうりのキムチ風	0	19/3	ごま油	大根,きゅうり,しょうが,にんにく	醤油,トウバンジャン,水, 酢,みりん	
	くだもの(みかん)				みかん	Ency-570	のように食べるのか、料理に使うのかで種類 を選ぶそうです。
	ごはん			精白米	+ = to P 5 5 5 1 5	水	
7 木	ジャンボぎょうざ	0	豚肉	ぎょうざの皮,薄力粉,ごま油,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,しょう が,えのき	水,塩,オイスターソース, 黒こしょう.醤油	人気のジャンポ餃子です。リクエストをくれ
^	ナムル		鶏がら、削り節、めかぶ、鶏	油,ごま油,三温糖,ごま	もやし、人参、にんにく	醤油,トウバンジャン	ていたみなさん、お待たせしました!!
	めかたま洋		50	でん粉,ごま油 精白米,米粒麦	たけのこ,人参,干しいたけ,葉ねぎ	水,塩,白こしょう,醤油水	1 2月8日は
_	ごはん ぎせいどうふ		鶏卵,鶏肉,豆腐	油、三温糖、でん粉	人参,たけのこ,干しいたけ	塩、醤油、みりん、水	・有機農業の日
8 金	こんにゃくのいため煮	0	John Stellings State of	こんにゃく、三温糖	y to help to the y	塩、醤油、みりん、とうがら	・針供養の日(関西) です。 針供養は1年間お世話になった針をこんにゃ
ľ	みそげ		油揚げ、白みそ、赤みそ、削り節		大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜	しいたけ戻し汁,水	くや豆腐など柔らかいものに刺して感謝の気 持ちを伝える行事です。
	たまごあんかけチャーハン		豚肉,えび,いか,鶏卵,鶏が ら	精白米、米粒麦、ごま油、油	赤ビーマン,玉ねぎ,きくらげ,キャベツ, しょうが	水,酒,塩,黒こしょう,醤油, オイスターソース	気温が下がってきました。 あんかけチャーハ
11	豆腐のスープ	0	豆腐、鶏がら	じゃが芋,でん粉	大根,人参,ピーマン,パセリ	水,セージ,塩,白こしょう	ンのあんは片栗粉でとろみをつけています。 とろみがあると冷めにくくなります。ツルン とした喉腰も食欲をそそります。寒い季節に ビッタリの調理法です。
月	ミックスフルーツ	Ĭ		上白糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶,いちご	水,白ワイン,ラム酒	
			10 to 11 d 2 d 1 d 2 d	man de la companya de			
	わかめごはん)) 文	わかめごはんの素 メヒカリ	精白米,白ごま でん粉,油		水	メヒカリは正式名「アオメエソ」といいます。体の割に目が非常に大きく、青緑色に光ることから通称「メヒカリ」と呼ばれています。15cmくらいの小さい魚ですが身が柔らかく、骨ごと食べられるので骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。
12 火	メヒカリのからあげ ^{たくだんで} カルラ 肉団子の和風ポトフ		鶏がら、さば節、鶏肉、豆腐、	でん粉,里芋,こんにゃく	しょうが、大根、人参、干しいたけ	塩,白こしょう,カレー粉 水,塩,白こしょう,酒,醤油	
f	ワンタンぱりぱりサラダ		鶏卵,うずら卵	ワンタンの皮,油,三温糖	人参,キャベツ,もやし,しょうが	醤油,酢,塩,黒こしょう,ラー油	
	ごはん	- 0 4		精白米		水	世界を味わおう!:フィリピン アドボ:スペイン料理が起源の家庭料理 スプ:野菜たっぷり魚醤を使ったスープ ラホ:人気の豆腐を使ったデザート
13	アドボ フィリピン		鶏肉,鶏肉,うずら卵,鶏がら	じゃが芋,油,三温糖	にんにく,玉ねぎ	水,ベイリーフ,酢,醤油,ナ ンプラー	
水	スープ		鶏肉,鶏がら 寒天,豆乳,牛乳,生クリー	ピーフン	干しいたけ,人参,白菜,小松菜,しめじ, しょうが	塩,黒こしょう,トウバン ジャン,水	
H	タホ	1	公人、立乳、牛乳、エフリー	上白糖,黒砂糖,水あめ		水,ゼリーカップ	グル・人気の豆腐で使ったナッード
-				strate who had a			
	ごはん	-	たいかんじゅこ	精白米	白芸	水 塩,酒,みりん,醤油,一味唐	バサは適度に脂がのり、身が柔らかく、臭み
14	ごはん 沓葉とじゃこのふりかけ	0	ちりめんじゃこ バサ	油	白菜	塩,酒,みりん,醤油,一味唐 辛子 塩,白こしょう,白ワイン,	バサは適度に脂がのり、身が柔らかく、臭みが少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の浴水角で、欧米でも人気があります。メ
14 木	ごはん 首菜とじゃこのふりかけ バザの唐揚げ	0	ちりめんじゃこ バサ 茎わかめ		白菜	塩,酒,みりん,醤油,一味唐 辛子	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲 間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メ コン川やチャオブラヤ川が生息地でしたが、
	ごはん 沓葉とじゃこのふりかけ	0	パサ 茎わかめ さば節、昆布、豚肉、豆腐、油 揚げ、白みそ、赤みそ	油でん粉,薄力粉,油	キャベツ、小松菜、人参 人参ごぼう、大根、干し椎茸、長ねぎ、しょ うが	塩酒,みりん,醤油,一味唐辛子 塩,白こしょう,白ワイン, ガーリックパウダ-	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲 間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メ
	ごはん 音楽とじゃこのふりかけ バサの意識げ 海藻Xのサラダ	0	バサ 茎わかめ さば節、昆布、豚肉、豆腐、油 揚げ白みそ赤みそ 豚肉、なると、鶏がら、豚骨、 煮干し (だし)	油でん粉,薄力粉,油油、ごま油,三温糖	キャベツ、小松菜、人参 人参、ごぼう、大根、干し椎茸、長ねぎ、しょ	塩酒みりん醤油.一味唐辛子 塩白こしょう.白ワイン, ガーリッパ ウゲー 米酢.塩醤油.からし(粉) 水 醤油.みりん.塩.水	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオブラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサ
木 15	ごはん 音葉とじゃこのふりかけ バサの管場げ 海達入りサラダ 縁 洋 しょうゆラーメン たご焼きポテト	0	バサ 茎わかめ さば筋昆布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 豚肉なると、鶏がら豚骨、 魚干し (だし) たこペーコン鶏卵青の り、糸削り節	油でん粉、薄力粉、油油、ごま油、三温糖さきます。 中華種、ごま油 油、じゃが芋、長芋、薄力粉	キャベツル松菜人参 人参。こぼう大模・干し椎茸、長ねぎ、しょうが ランゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬	塩.酒みりん.醤油.一味唐 辛子 塩.白こしょう.白ワイン, ガーリッか・ゲー 米酢.塩.醤油.からし(粉) 水 醤油.みりん.塩.水 昼.白こしょう,中濃ソー ス.煮汁	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオブラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンブルに醤油味です。たこ
木 -	ごはん 白菜とじゃこのふりかけ ハサの陰濃げ 海藻入りサラダ 稼 洋 しょうゆラーメン		パサ 茎わかめ さば節、昆布、豚肉、豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 豚肉、なると鶏がら、豚骨、 煮干し(だし) たこ、ベーコン鶏卵、青の	油 でん粉,薄力粉,油 油,ごま油,三温糖 さつま芋 中華種,ごま油	キャベツ小松菜人参 人参ごぼう大槻干し相宜長ねぎしょうが ラが テンケンサイホールコーン長ねぎ、 しょうがにんにく	塩酒みりん醤油一味唐辛子 塩白こしょう。白ワイン・カーリッか・ツ・ 米酢・塩醤油、からし(粉) 水 醤油みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンプルに醤油味です。たこ焼きボテトは学校や地域によってレシゾで違います。今回は山芋入りのレシビでたこ焼きいます。今回は山芋入りのレシビでたこ焼き
木 15	ごはん 白菜とじゃこのふりかけ バサの陰揚げ 海藻ズのサラダ 縁 詳 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ		バサ 茎わかめ さば筋昆布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 豚肉なると、鶏がら豚骨、 魚干し (だし) たこペーコン鶏卵青の り、糸削り節	油 でん粉、薄力粉、油油、ごま油、三温糖 さつま手 中華経、ごま油 は、いっかず、長手、薄力粉 ごま油・三温糖	キャベツル松菜人参 人参。こぼう大模・干し椎茸、長ねぎ、しょうが ランゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬	塩、酒みりん、醤油、一味唐 辛子 塩、白こしょう、白ワイン、 ガーリッル・ヴァー 米酢、塩、醤油、からし(粉) 水 塩油、みりん、塩、水 塩、白こしょう、中濃ソー ス・煮汁、米酢、醤油、塩、からし(粉)	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンブルに醤油味です。たこ焼きボテトは学校や地域によってレシビが違います。今回は山芋入りのレシビでたこ焼きの食感に近づけます。
木 15金	ごはん 首葉とじゃこのふりかけ バサの管揚げ 海藻ズのサラダ 縁 詳 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ	0	バサ 茎わかめ さば筋昆布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 豚肉なると、鶏がら豚骨、 魚干し (だし) たこペーコン鶏卵青の り、糸削り節	油でん粉、薄力粉、油油、ごま油、三温糖さきます。 中華種、ごま油 油、じゃが芋、長芋、薄力粉	キャベツル松菜人参 人参。こぼう大模・干し椎茸、長ねぎ、しょうが ランゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬	塩、酒みりん、醤油、一味店 辛子 1 塩・白こしょう。白ワイン、 ガーリッル・ヴァー 米酢、塩、醤油、からし(粉) 水 塩油、みりん、塩、水 塩・白こしょう。中濃ソー ス・煮汁 米酢、醤油、塩、からし(粉)	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンプルに醤油味です。だこ焼きずが、今回はシンプルに醤油味です。どで違います。今回は山芋入りのレシピでたこ焼きの食感に近づけます。 でから時間が経つと臭みが出るため、東京でたりら時間が経つと臭みが出るため、東京で
木 15	ごはん 白菜とじゃこのふりかけ バサの陰揚げ 海藻ズのサラダ 縁 詳 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ		パサ 茎わかめ さば節見布豚肉豆腐油 掲げ白みそ赤みそ 態肉なると薬剤がら豚骨、 たこへ一コン鶏卵 高の り糸削り節 ちりめんじゃこハム	油でん粉、薄力粉、油油、ごま油、三温糖さつま手・中華経、ごま油 は、じゃが芋、長芋、薄力粉でま油、しゃが芋、長芋、薄力粉でま油、三温糖	キャベツ小松菜人参 人参、ごぼう、大根、干し椎茸、長ねぎ、しょうが デンゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松 菜	塩.酒みりん醤油.一味唐 辛子 塩.日こしょう.白ワイン. ガーリッか ヴ - 米酢 塩.醤油.からし(粉) 水 醤油.みりん.塩.水 塩.白こしょう.中濃ソー ス.煮汁 米酢.醤油.塩.からし(粉) 水	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンプルに醤油味です。だこ焼きボテトは学校や地域によってレシビが違います。今回は山芋入りのレシビでたこ焼きの食感に近づますが、大気の食感に近づます。今回は山芋入りのしちばできないます。今回は山芋入りのしちばであるります。ではまず、今回は山芋入りのした。大気ではまず、今回は山芋入のかります。採っておら時間が経つと臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、ここ白数年の間に加工技術や連搬技術が発達し、ここ白数年の間に加工技術や連搬技術が発達し、ここ
木 15金 18	ごはん 首葉とじゃこのふりかけ バサの管揚げ 端葉ズのサラダ 稼 好 しょうゆラーメン たこ娩きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮	0	パサ 茎わかめ さば節見布豚肉豆腐油 掲げ白みそ赤みそ 態肉なると薬剤がら豚骨、 たこへ一コン鶏卵 高の り糸削り節 ちりめんじゃこハム	油 でん粉、薄力粉、油油、ごま油、三温糖 さつま芋 中華種、ごま油 油、じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、ニ温糖 ボキ油 油、じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 増白米、米粒麦 油、でん粉、三温糖、ごま	キャベツ小松菜人参 人参、ごぼう、大根、干し椎茸、長ねぎ、しょうが デンゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜	塩酒みりん醤油一味唐 辛子 塩白こしょう。白ワイン、 ガーリッかが - 米酢、塩、醤油、からし(粉) 水 醤油、みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー ス・煮汁 米酢・醤油・塩、からし(粉) 水	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いまずが、今回はシンプルに醤油味です。たこ焼きボテトは学校や地域によってレシビが違います。今回は山芋入りのレシビでたこ焼きの食感に近づけます。 モワカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が経つと臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、ここ
木 15金 18	ごはん 白菜とじゃこのふりかけ ハサの管揚げ 海藻入りサラダ 稼 好 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ	0	パサ 茎わかめ さば節見布豚肉豆腐油 揚げ血みそ赤みそ 振りをしてにい たこべーコン鶏卵 青の り糸削り節 ちりめんじゃこハム さめ 生揚げみそみそ,削り節,	油 でん粉、薄力粉、油油、ごま油、三温糖 さつま芋 中華種、ごま油 油、じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、ニ温糖 ボキ油 油、じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 増白米、米粒麦 油、でん粉、三温糖、ごま	キャベツ川松菜人参 人参、ごぼう、大根、干し椎茸、長ねぎ、しょうが チンゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが しょうが	塩.酒みりん醤油.一味唐 辛子 塩.日こしょう.白ワイン. ガーリッか ヴ - 米酢 塩.醤油.からし(粉) 水 醤油.みりん.塩.水 塩.白こしょう.中濃ソー ス.煮汁 米酢.醤油.塩.からし(粉) 水	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラや川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンブルに遅油味です。だこ焼きボバ・今回は少シブルに遅出味です。どか違います。今回は山芋入りのレシビでたこ焼きの食感に近づけます。 モワカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が経つと臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、ここ数年の間に加工技術や運搬技術が発達し、白金川学校では子供たちに人気の魚の仲間入りをしています。
木 15金 18月 19	ごはん 白菜とじゃこのふりかけ ハサの管揚げ 海藻ズのサラダ 稼 評 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ評 こはん とうふのまさご揚げ	0	パサ 茎わかめ さば節見布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 形成なるとぶがら豚骨、 意下と、 (だし) 小漁卵の り、糸削り節 ちりめんじゃこ、ハム さめ 生揚げみそ、みそ、削り節、足布 豆腐、スぴ、鶏肉、しらす干し、鶏卵	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油、三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 精白米、米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油・上白糖	キャベツ小松菜人参 人参、ごぼう大根、干し椎茸、長ねぎ、しょうが チンゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜 ・ しょうが 人参、かぶ、かぶの葉・小松菜、玉ねぎ えのき、白菜、玉ねぎ	塩酒みりん醤油・味唐 辛子 塩白こしょう。白ワイン、 ガーリッル・ヴァー 米酢、塩、醤油、からし(粉) 水 塩白こしょう。中濃ソー ス煮汁 米酢、醤油、塩からし(粉) 水 醤油、みりん、塩、水 塩のこしょう。中濃ソー ス煮汁 水酢、醤油、塩からし(粉)	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラや川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンブルに遅油味です。どで違います。今回は山芋入りのレシビでたこ焼きの食感に近づけます。 モワカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が経つとり臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、ここ数年の間に加工が振や運搬技術が発達し、白魚小学校では子供たちに人気の魚の仲間入り
木 - 15金 - 18月 -	ごはん 首葉としゃこのふりかけ バサの語揚げ 海藻ズのサラダ 縁 洋 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ洋 ごはん とうふのまさご揚げ 切り下し、大根の効め煮	0	パサ 茎わかめ さば節見布豚肉豆腐油 掲げ白みそ赤みそ 悪子し (だい) たこペーコン鶏頭・両のり糸削り節 ちりめんじゃこ、ハム さめ 生揚げみそみそ、削り節、足布 豆腐、えび、鶏肉、しらず干し、鶏卵、油揚げ、おくわ、削り節	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油、三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 精白米、米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油・上白糖	キャベツ小松菜人参 人参ごほう大根・干し椎茸長ねぎ、しょうが テンゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根・もやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが 人参かぶかぶの葉小松菜・玉ねぎ 人参・玉ねぎ 人参・切干し大根	塩酒みりん醤油・味唐 差子 塩白こしょう。白ワイン、 ガーリッルが - 米酢、 繊維、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はサヤや地域によってレシピが造いまず、今回は山手入りのレシピでたこ焼きの食感に近づけます。 モワカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が経っと臭みが出るため、東ここもあまり人気のない魚でした。しかし、東ここはあまり人気のない魚でした。しかし、東ここはあまり人気のない魚でした。しかし、東ここはあまり人気では一様では一様では一様では一様では一様では一様では一様では一様では一様では一様
木 15金 18月 19	ごはん 白菜としゃこのふりかけ ハサの簡揚げ 海藻ズのサラダ 豚 洋 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ洋 ごはん とうふのまさご揚げ 切りモレディ根の物め煮 みそ汁	0	パサ 茎わかめ さば節見布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 形成なるとぶがら豚骨、 意下と、 (だし) 小漁卵の り、糸削り節 ちりめんじゃこ、ハム さめ 生揚げみそ、みそ、削り節、足布 豆腐、スぴ、鶏肉、しらす干し、鶏卵	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油、三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 精白米、米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油、上白糖 地・でん粉、三温糖・ 地・でん粉、三温糖	キャベツ小松菜人参 人参ごほう大根・干し椎茸長ねぎ、しょうが テンゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根・ちやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが 人参かぶかぶの葉小松菜・玉ねぎ えのき、白菜・玉ねぎ 人参、近日菜・玉ねぎ	塩酒みりん醤油・味唐 差子 塩白こしょう。白ワイン、 ガーリッかが - 米酢、塩品というし(粉) 水 醤油みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー ス煮汁 米酢、醤油、からし(粉) 水 醤油、酒みりん、酒、水 こいくちしょうゆ(減塩)。 水 塩、黒こしょう	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンプルに醤油味です。どが違います。今回は山芋入りのレシピでたこ焼きの食感に近づけます。 一つカザメの切り身は弾力があります。探ってから時間が経つと臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、ここ数年の間の加工技術や連離技術が発達し、白金小学校ではあまり人気のない魚でした。しかし、こことないます。
木 15金 18月 19	ごはん 首葉としゃこのふりかけ バサの語揚げ 海藻ズのサラダ 縁 洋 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ洋 ごはん とうふのまさご揚げ 切り下し、大根の効め煮	0	パサ 茎わかめ さば酢昆布豚肉豆腐油 揚げ血みそ赤みそ 原内 にじい たこべーコン鶏卵、青の り糸削り節 ちりめんしゃこハム さめ 生 掘げみそみそ、削り節、足布 コス・ス・ス・ス・利り節 油揚げ、ちくわ、削り節 油揚げ、カマ・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・水・ス・ス・利り節・ス・ス・利り節・ス・ス・利り節・ス・ス・利り節・ス・ス・利り節・ス・ス・利り節・ス・ス・ス・利り節・ス・ス・ス・利り節・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油・三温糖 さつま芋 中華種ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油・三温糖 精白米・米粒麦 油・でん粉、三温糖ごま 油・上白糖 精白米 油・ごん粉、三温糖 ル・ごん粉、三温糖	キャベツル松菜人参 人参ごぼう大根干し椎茸長ねぎしょうが テンゲンサイホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが日酢漬 切干し大根もやし、キャベツ、人参小松菜 ・ 人参かぶかぶの葉、小松菜玉ねぎ えのき白菜玉ねぎ 人参、切干し大根 日菜、えのき玉ねぎ、干し椎茸 にんにく、パセリ にんにく、人参玉ねぎ・セロリ、マッシュ	塩、酒みりん醤油・味店 差子 塩・日こしょう。白ワイン、 ガ・リッカ・ヴ・ 水 醤油・みりん、塩、水 塩・白こしょう。中濃ソー ス・恵汁 米酢・醤油・塩・からし(粉) 水 醤油・酒みりん・酒、水 こいくちしょうか(辣塩)、 酢塩・温こしょう 水 塩、酒・温・温・水 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンプルに遅らです。だだ違います。今回は山芋入りのレシピでたこの食感に近づけます。 ・ウロはサークリカーのよりではあまり、気のない魚でした。しかし、ここ数年の間が経つとり臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、ここ数年の間に加工技術や運搬技術が発達し、白金小学校では子供たちに人気の魚の仲間入りをしています。 まさご揚げの「真砂(まさご)」とは細かいのよい意味です。具を細かく刻み、すりつぶした豆腐と混ぜあわせ油で揚げます。
木 15金 18月 19火 20	ごはん 白菜としゃこのふりかけ ハサの簡揚げ 海藻ズのサラダ 豚 洋 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ洋 ごはん とうふのまさご揚げ 切りモレディ根の物め煮 みそ汁	0	パサ 茎わかめ さば節昆布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 勝肉なるとは乳がら豚骨 意子しくだし (だし) 鶏卵 青のり糸削り節 ちりめんじゃこ.ハム さめ 生揚げみそ,みそ.削り節、昆布 豆腐、えび.鶏肉、しらす干し鶏卵、カマ、カア・カカがのほり、カそ、みそ.削り節、煮干粉	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油、三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 精白米、米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油、上白糖 地・でん粉、三温糖・ 地・でん粉、三温糖	キャベツ小松菜人参 人参ごぼう大根・干し椎茸長ねぎ、しょうが テンゲンサイ・ホールコーン、長ねぎ、 しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根・もやし・キャベツ、人参小松菜 ・ しょうが 人参かぶかぶの葉・小松菜・玉ねぎ 人参、玉ねぎ 人参・切干し大根 日菜、えのき、正ねぎ・干し椎茸 にんにく、パセリ	塩酒みりん醤油一味唐 差子 返日こしょう。白ワイン、 ガーリッル・ゲー 米 醤油みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー ス・煮汁 米酢・醤油・塩、からし(粉) 水 醤油・塩、からし(粉) 水 醤油・塩、からし(粉) 水 醤油・塩、からし(粉) 水 醤油・塩、からし(粉) 水 醤油・塩、からし(粉) 水 醤油・塩、からし(肉) 水 醤油・塩、からし(肉) 水 醤油・塩、からし(肉) 水 醤油・塩、からし(肉) 水 醤油・塩、からし(肉) 水 醤油・塩、からし(肉) 水 塩、塩、こしょう。 水 ・ こいくちしょうか(腐塩)、 水 ・ は、こしょう。 水 ・ は、こしょう。 水 ・ は、こしょう。 水 ・ は、こしょう。 ・ は、こし。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、。 ・ は、 ・ は は も は も は も は も も も も も も も も も も も	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はシンプルに醤油味です。たこ焼きボテトは学校や地域によびできるではいます。今回は山手すの食感に近づけいます。東京ではあまり人気のない角でした。しかし、東京ではあまり人気のない角でした。しかし、東京ではあまり人気のない角でした。しかし、東京ではあまり人気のない角でした。しかし、東京ではあまり人気のない角でした。しかし、東京ではあまり人気のない角でした。しかし、東京ではあまり人気のない角でした。しかし、東京ではあまり人気のない角でした。人気の角の仲間入りをしています。
木 15金 18月 19火	ごはん 哲菜とじゃこのふりかけ バサの簡揚げ 海藻ズのサラダ 稼 好 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ光 ごはん とうふのまさご傷げ 切の干して大根の夢め煮 みそ汁 ガーリックトースト		パサ 茎わかめ さば節昆布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 勝肉なると、塩素 でした (ごし) 鬼頭、青のり、糸削り節 ちりめんじゃこ、ハム さめ 生揚げみそ、みそ、削り節、昆布 豆腐、えび、鶏肉、しらす干し、鶏卵 カット わかめ(を)、みそ、みそ、削り節、水子、みそ、削り節、煮干粉 勝肉(生) (ひき肉、生)、豚(レ)、ドーペースト)、ベーコン、	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油、三温糖 さつま芋 中華麺、ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 糖白米、米粒麦 油・でん粉、三温糖、ごま 油、上白糖 油・ごん粉、三温糖 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	キャベツ小松菜人参 人参ごぼう大根・干し椎茸長ねぎ、しょうが 大参ごぼう大根・干し畑茸長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬切干し大根・もやし・キャベツ・人参小松菜 しょうが 人参かぶかぶの葉小松菜玉ねぎ えのき・白菜玉ねぎ 人参・玉ねぎ 人参・ホーストマトは、「サービー・「サービー・「サービー・「サービー・「リーマッシュレー・「リーマッシュレー・「リーマッシュレー・「リーマッシュレー・「リーマッシュレー・「リーマ・ド・・・「リーマ・ド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	塩酒みりん醤油・味唐 産子 にしょう。白ワイン、 ガーリッパ・ヴェー 米酢、塩、醤油、からし(粉) 水 塩白こしょう。中濃ソー 大番片、塩、塩ウン・サース煮汁 米酢、醤油、塩、からし(粉) 水 醤油、造みりん、酒、水 こいてちしょうゆ(類塩)、 水 塩酒醤油、みりん、海、水 塩酒醤油、みりん、海、水 塩酒醤油、みりん、酒、水 塩酒醤油、カりん、海、水 塩酒醤油、カりん、海、水 塩酒醤油、カりん、海、水 塩酒醤油、カりん、海、水 水 塩酒醤油、カりん、海、水 は、酒醤油、水	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラや川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの吹は人によって好みが違い。まず、今回はシンプルに醤油味でよりとが達きの食感に近づけます。 モウカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が経つと臭みが出るため、東京こはあまり人気のない魚でが過ぎたいた。しかし、しています。 モウカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が経つと臭みが出るため、東京こはあまり人気のない魚で上洗しかりをしています。 まさご揚げの「真砂(まさご)」とは細かいをしています。 まさご揚げの「真砂(まさご)」とは細かいるに、一般では、一般です。臭を細かく刻み、すりつぶした豆腐と混ぜあわせ油で揚げます。
木 15金 18月 19火 20	ごはん 白菜としゃこのふりかけ ハサの唐揚げ 海藻入りサラダ 縁 デ しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそデ ごはん とうふのまさご揚げ 切りエして板の参め煮 みそ汁 ガーリックトースト チリコンカン		パサ 茎わかめ さば節昆布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 勝肉なると、塩素 でした (ごし) 建卵 青の り糸削り節 ちりめんじゃこ.ハム さめ 生揚げみそ,みそ,削り節,昆布 豆腐、えび、鶏肉、しらす干し、鶏卵、油揚げちくわ,削り節、みそ,みそ,削り配煮干粉 勝肉(は)でき肉、生)、豚(し)、ドーペースト)、ベーコン,	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油・三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋・長芋・薄力粉 ごま油・三温糖 精白米・米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油・上白糖 精白米 油・三温糖 じゃが芋 食パンパター 油オリープ油・油パター、 薄力粉	キャベツ小松菜人参 人参。こぼう大根、干し椎茸長ねぎ、しょうが ナンゲンサイ、ホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが 人参、かぶかぶの葉・小松菜、玉ねぎ えのき、白菜、玉ねぎ 人参、玉ねぎ 人参、塩ねぎ、したにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パロリ、マッシュ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	塩酒みりん醤油・味唐 差子 こしょう。白ワイン、 ガーリッル・分・ 米	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラや川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回は少ソプルに遅れまです。どが違います。今回は山芋入りのレシビでたこ焼きい食感に近づけます。 ・受回は山芋入りのレシビでたご焼きの食感に近づけます。・ではあまり、気が出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しから時間が経びとり臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しから時間が経びとり臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。したいます。 まさご揚げの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご揚げの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 金柑の旬は11月からのハウス栽培ものと1月半ばから出荷が始まる路地表の、ほご苦いるのです。果実は小粒で打破ってまた。にあるります。果実は小粒で打破ってまた。にあるおいまではあります。果実は小粒で打破っぱくまろ苦い酸味が口の中に残るのが特徴です。
木 15金 18月 19火 20	ごはん 管葉としゃこのふりかけ バサの語揚げ 端葉ズのサラダ 縁 详 しょうゆラーメン たご焼きポテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ洋 ごはん とうふのまさご揚げ 切り下して、親の夢め煮 みそ ガーリックトースト チリコンカン カリカリごぼうサラダ		パサ 茎わかめ さば節昆布豚肉豆腐油 揚げ白みそ赤みそ 勝肉なると、塩素 でした (ごし) 建卵 青の り糸削り節 ちりめんじゃこ.ハム さめ 生揚げみそ,みそ,削り節,昆布 豆腐、えび、鶏肉、しらす干し、鶏卵、油揚げちくわ,削り節、みそ,みそ,削り配煮干粉 勝肉(は)でき肉、生)、豚(し)、ドーペースト)、ベーコン,	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油・三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋・長芋・薄力粉 ごま油・三温糖 精白米・米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油・上白糖 精白米 油・三温糖 じゃが芋 食パンパター 油オリープ油・油パター、 薄力粉	キャベツ小松菜人参 人参ごぼう大根干し椎茸長ねぎしょうが ナンゲンザイホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎしょうが甘酢漬 切干し大根もやしキャベツ、人参小松菜 しょうが 人参かぶかぶの葉・小松菜玉ねぎ えのき白菜玉ねぎ し歩ぶれる。 しゅうが 人参ぶおさいます。 しゅうないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	塩酒みりん醤油・味店 差子 こしょう。白ワイン、 ガーリカバ が - 米酢、塩品 は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラや川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今日は半りとでした。これます。今日は出ます。今日は出ます。今日は出ます。今日は出ます。今日は出ます。今日は出ます。今日は出ます。年でカザメの切り身は弾力があります。採ってから時間が超らと臭みが出るため、東京ではあまり人気のない魚でした。しかし、この数年の間に加工技術や運搬技術が発達し、自会小学校では伏たちに人気の魚の仲間入りをしています。 まさご揚げの「真砂(まきご)」とは細かいをしています。 まさご場ばあわせ油で揚げます。
木 15金 18月 19火 20水 21	ごはん 首葉としゃこのふりかけ ハサの唐揚げ 海藻気のサラダ 縁 デ しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かふサラダ みそデ ごはん とうふのまさご揚げ 切が干し大視の過め煮 みそ汁 ガーリックトースト チリコンカン カリカリごぼうサラダ くだもの(釜柏) カラフルカレーピラフ 熊り焼きチキン		パサ 茎わかめ さば配見布豚肉豆腐油 揚げ山みそ赤みそ 勝内なると強がら 豚骨 たこへーコン 鶏卵 青のり 糸削り節 ちりめんじゃこ ハム さめ 生揚げみそみそ 削り節 昆布 豆腐 スぴ 鶏肉 しらす 干 し 鶏卵 カット わかめ (砂) カ そ み そ 別り 節 点 で し きゅう は 下 は 海ボ けっと へ い きゅう は か に か に で い きゅう は か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油、三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 精白米、米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油、上白糖 地・ごは粉・三温糖・ じゃが芋 食パンパター 油・オリーブ油・油パター、 薄力粉 油・三温糖・白ごま	キャベツ小松菜人参 人参。こぼう大根、干し椎茸長ねぎ、しょうが、テンゲンサイ、ホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが 人参、かぶかぶの葉・小松菜・玉ねぎ 人参、五ねぎ 人参、五ねぎ 人参、カスかき、五ねぎ、モレルマト伝、パゼリにんにく、パゼリにんにく、パゼリに、カトマト伝、パジル、しょうが、水菜、こぼう、きゅうり、人参、玉ねぎにんにくがた。	塩酒みりん醤油一味唐 差子 こしょう。白ワイン、 ガーリカバ が - 米酢、塩、醤油からし(粉) 水 醤油みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー ス煮汁 米酢、醤油、からし(粉) 水 醤油、酒みりん、酒、水 こいくちしょうゆ(微塩)、 酢・塩、黒こしょう。 水 塩、酒醤油、みりん、酒、水 ないくちしょうゆ(微塩)、 ・ 水 塩、酒醤油、みりん、酒、水 は、酒醤油、カリん、水 水 水 塩、酒醤油、カリん、水 水 水 塩、酒は、カリカ、酒、水 は、酒醤油、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリ	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回は少なフルに躍みはによってがみが違いますが、今回は少なフルに躍みですってが違います。一つりますが、今回は少なアウルに遅れます。一つりは、ます。今回は山芋入りのレシビでた焼きの食感に近づけます。 一つカザメの切りまは弾力があります。探っておまり人気のない魚でした。しかし、ここ数年の間に加工技術や運搬技術が発達し、白金小学校では子供だちに人気の魚の仲間入りをしています。 まさご揚げの「真砂(まきご)」とは細かいるとしてう意味に近づけます。
木 15金 18月 19火 20水	ごはん 首葉とじゃこのふりかけ ハサの曹揚げ 海藻気のサラダ 縁 好 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ好 ごはん とうふのまさご揚げ 切がモじ大根の効め煮 みそみ ガーリックトースト チリコンカン カリカリごぼうサラダ くだもの(釜柏) カラフルカレーピラフ 照り焼きチキン 野菜スープ	0	パサ 茎わかめ さば節昆布豚肉豆腐油 掲げ白みそ赤みそ 勝気なると、塩素 から 野魚 元 といって、 一 で いっぱい いっぱい	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油、三温糖 さつま芋 中華麺・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油、三温糖 精白米、米粒麦 油・でん粉、三温糖・ごま 油・こん粉、三温糖・ごま 油・でん粉、三温糖・ セッが芋 食パンパター 油・オリープ油・油パター、 薄力粉 油・ニ温糖・白ごま	キャベツ小松菜人参 人参。こぼう大根、干し椎茸長ねぎ、しょうが ナンゲンサイ、ホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬 切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが 人参、かぶかぶの葉・小松菜、玉ねぎ えのき、白菜、玉ねぎ 人参、玉ねぎ 人参、塩ねぎ、したにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パセリ にんにく、パロリ、マッシュ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	塩酒みりん醤油一味唐 差子 こしょう。白ワイン、 ガーリカバ が - 米酢、塩、醤油からし(粉) 水 醤油みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー ス煮汁 米酢、醤油、からし(粉) 水 醤油、酒みりん、酒、水 こいくちしょうゆ(微塩)、 酢・塩、黒こしょう。 水 塩、酒醤油、みりん、酒、水 ないくちしょうゆ(微塩)、 ・ 水 塩、酒醤油、みりん、酒、水 は、酒醤油、カリん、水 水 水 塩、酒醤油、カリん、水 水 水 塩、酒は、カリカ、酒、水 は、酒醤油、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、水 は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、酒、酒 水 塩、酒は、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリカ、カリ	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メラではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人に場っまでが、今日はは少か地域によっとではます。その自然を持ち、一切ではいます。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人に場っまでから増します。たこはまず。今日は対しいでは、まず、今日は対しいでは、まず、今日は対しいでは、まず、今日は対しいでは、まず、一切では、まず、まず、まず、まず、まず、まず、まず、まず、まず、まず、まず、まず、まず、
木 15 金 18 月 19 火 20 水 21	ごはん 白菜としゃこのふりかけ ハサの 意識け 海藻気のサラダ 縁 好 しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそ好 ごはん とうふのまさご場け 切がモじ大根の参め煮 みそみ ガーリックトースト チリコンカン カリカリごぼうサラダ くだもの(釜柏) カラフルカレーピラフ 照り焼きチキン 野菜スーフ クリスマスデザート	0	パサ 茎わかめ さば節昆布豚肉豆腐、油 増り白みそ赤みそ 漁士 しんじし (だし) なっから かった かった でこへ コン 鶏頭、青の り、糸削り節 ちりめんじゃこハム さめ 生 関 で し、	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油・三温糖 さつま芋 中華種・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油・三温糖 精白米・米粒麦 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、こんり、こん粉、三温糖・ごま は、こんり、こん粉、三温糖・ごま は、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり	キャベツ小松菜人参 人参。こぼう大根、干し椎茸長ねぎ、しょうが、テンゲンサイ、ホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが 人参、かぶかぶの葉・小松菜・玉ねぎ 人参、五ねぎ 人参、五ねぎ 人参、カスかき、五ねぎ、モレルマト伝、パゼリにんにく、パゼリにんにく、パゼリに、カトマト伝、パジル、しょうが、水菜、こぼう、きゅうり、人参、玉ねぎにんにくがた。	塩酒みりん醤油一味店 差子 塩日こしょう。白ワイン、 ガーリッル 労 - 水 醤油みりん、塩、水 塩白こしょう。中濃ソー ス・煮汁 米酢、醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(物) 水 醤油、塩からし(物) 水 醤油、塩からし(物) 水 醤油、塩からし(物) 水 塩、塩、塩、カ・カ・カ・ク・(肉塩) 水 塩、酒、醤油 水 水 塩、西・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メラではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの吹は人によって好みが違いますが、今回は対学なりのレシピでたこ焼き・ではみが違います。といるではます。今回は対学なりのレシピでたらに強きの食感に近づけます。といるではあます。といるではあます。といるではあます。といるではあまり人気のない魚でしたが、中間が関係のない魚でしたが、中間が関係のない魚でしたが、中間が関係のない魚でしたが、中間が関係のない魚でしたが、中間が関係のない魚でしたが、中間が関係のない魚ではあまり、人気の魚の仲間入りをしています。 まさご揚げの「真砂(まさご)」とは細かいのぶした豆腐と混ぜあわせ油で揚げます。
木 15金 18月 19火 20水 21木	ごはん 白菜としゃこのふりかけ ハサの唐揚げ 海藻入りサラダ 「お ディー しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ こはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそデ こはん とうふのまさご場げ 切が干し大根の炒め煮 みそオ ガーリックトースト チリコンカン カリカリごぼうサラダ くだもの(釜柏) カラフルカレーピラフ 照り焼きチキン 野菜スーフ クリスマスデザート ごはん		パサ 茎わかめ さば航見布 豚肉 豆腐、油 増加 かった 水かき 落 正 かった 水かき 意子 しんじい 知範頭 青の り 永削り節 ちりめんしゃこ ハム さめ 生 欄 げみそ みそ 利り節 。 上 郷 げっちゃ 、	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油・三温糖 さつま芋 中華種・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油・三温糖 精白米・米粒麦 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま は、でん粉、三温糖・ごま は、でん粉、三温糖・ごま は、これ粉、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これ粉、三温糖・ごま は、これめ、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが	キャベツ小松菜人参 人参にほう大根干し椎茸長ねぎしょうが、テンゲンサイホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎしょうが日酢漬 切干し大根・もやし・キャベツ・人参小松菜 しょうが 人参かぶかぶの葉・小松菜・玉ねぎ えのき・白菜・玉ねぎ 人参・塩のき・エねぎ にんにく、パセリ にんにく、人参玉ねぎ・セロリ、マッシュルーム、ド化・・・トマト由・バジル・しょうが、たることにく、きめかん 玉ねぎ、スラマッシュルーム、しょうが、長ねぎ、ブロッコリー 人参・エねぎ、キャベッ・シュルーム、しょうが、長れぎ、ブロッコリー	塩酒みりん醤油一味唐 差子 塩日こしょう。白ワイン、 ガーリッル 労 - 水 醤油みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー ス・煮汁 米酢、醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(物) 水 醤油、塩のしょうか(辣塩)、 酢塩、黒こしょう 水 塩、酒、醤油、水 水 塩、酒、醤油、水 水 塩、酒、醤油、水 水 塩、酒、醤油、水 水 塩、酒、醤油、水 水 塩、酒、醤油、水 水 塩、酒、醤油、水 水 塩、二 しょう。赤ワソ、ドドけ カャラ・デ・ジ、ルが 「醤油 ム イリー・フ・ジ、ルが 「醤油 ム カリー・フ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラや川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの吹は人によって好みが違い。まず、今回は学校や地域によっとが養殖されています。 モウカザメの切り身は弾力があります。東京ではあまり人気の魚の仲間入りをした。しかしょうが違さい食食がない魚に変した。しかしずないの食がに近く大きではあまり人気の魚の仲間入りをしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がの「真砂(まさご)」とは細かいるとしています。 まさご場がないます。具を細かく刻み、すりついたで見ていまがまります。 まさご場がでする路が表がます。
木 15金 18月 19火 20水 21	ごはん 白菜としゃこのふりかけ ハサの唐揚げ 海藻気のサラダ 「おっぱっちゃっメン たこ焼きボテト はりはりサラダ ごはん モウカザメのあずま煮 かぶせうが みでが こはん とうふのまさご場け ものが干し大根の炒め煮 みそ汁 ガーリックトースト チリコンカン カリカリごぼうサラダ くだもの(金柏・カラフルカレーピラフ 鷹り焼きチキン 野菜スープ クリスマスデザート こはん さわらのゆずみそかけ	0	パサ 茎わかめ さば節昆布豚肉豆腐、油 増り白みそ赤みそ 漁士 しんじし (だし) なっから かった かった でこへ コン 鶏頭、青の り、糸削り節 ちりめんじゃこハム さめ 生 関 で し、	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油・三温糖 さつま芋 中華種・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油・三温糖 精白米・米粒麦 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、こんり、こん粉、三温糖・ごま は、こんり、こん粉、三温糖・ごま は、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり	キャベツ小松菜人参 人参。こぼう大根、干し椎茸長ねぎ、しょうが、テンゲンサイ、ホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎ、しょうが甘酢漬切干し大根、もやし、キャベツ、人参小松菜 しょうが 人参、かぶかぶの葉・小松菜・玉ねぎ 人参、五ねぎ 人参、五ねぎ 人参、カスかき、五ねぎ、モレルマト伝、パゼリにんにく、パゼリにんにく、パゼリに、カトマト伝、パジル、しょうが、水菜、こぼう、きゅうり、人参、玉ねぎにんにくがた。	塩酒みりん醤油一味店 差子 塩日こしょう。白ワイン、 ガーリッル 労 - 水 醤油みりん、塩、水 塩白こしょう。中濃ソー ス・煮汁 米酢、醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩からし(物) 水 醤油、塩からし(物) 水 醤油、塩からし(物) 水 醤油、塩からし(物) 水 塩、塩、塩、カ・カ・カ・ク・(肉塩) 水 塩、酒、醤油 水 水 塩、西・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メコン川やチャオプラや川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの吹は人によって好みが違いますが、今には学校や地域によってしたこの食感に近いする。今回は学力があります。探ってはあまり人気の鬼のにかした。から時間が超いたのではあまり人気の鬼の上に、から時間が経りをしています。 モワカザメの切り身は弾力があります。探ってはあまり人気のない魚でした。かり、正とした。からいり、ではあまり人気のない魚でした。からいりをしています。 まさご場では、「真砂(まきご)」とは細かいをしています。 まさご場では、「真砂(まきご)」とは細かいるとしています。 まさご場では、「真砂(まきご)」とは細かいるした。 は細かいのをしています。 まさご場では、「真砂(まきご)」とは細かいるした。 では、「真砂(まきご)」とは細かいるとしています。 本社がりるがは、まさごり、ます。 には、まさご場では、まさごり、まさごり、まさごり、まさごり、まさごり、まさごり、まさご場では、まさご場では、まさごり、またが、まず、「カリスマスは、実は、太陽の復活祭でもあるをできた方というによります。 マークリスマスは、実は、太陽の復活祭でもあるをできた方というによります。 マークリスマスは、実は、太陽の復活祭でもあるをとできた方というスマス地では、大陽の復活祭でもあるとできた方というスマスは、大陽の復活祭でもあるとと、海皮には様々なりできたっというによります。 マークリスマス は、実は、大陽の復活祭でもあるをとできたで調べてみましょう。
木 15金 18月 19火 20水 21木 22	ごはん 白菜としゃこのふりかけ ハサの唐揚げ 海藻入りサラダ 「お ディー しょうゆラーメン たこ焼きボテト はりはりサラダ こはん モウカザメのあずま煮 かぶサラダ みそデ こはん とうふのまさご場げ 切が干し大根の炒め煮 みそオ ガーリックトースト チリコンカン カリカリごぼうサラダ くだもの(釜柏) カラフルカレーピラフ 照り焼きチキン 野菜スーフ クリスマスデザート ごはん		パサ 茎わかめ さば航昆布 豚肉 豆腐、油 増加 かった 水かき 落点 上して (ビレン) 悪頭 青の り 洗削り節 ちりめんしゃこ ハム さめ 生揚 (ナカマ みぞ、利り節、 上り は (カラマ 大) 水 (カラマ 大) (カラマ カラマ 大) (カラマ カラマ 大) (カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラ (カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ (カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ カラマ	油 でん粉、薄力粉、油 油・ごま油・三温糖 さつま芋 中華種・ごま油 油・じゃが芋、長芋、薄力粉 ごま油・三温糖 精白米・米粒麦 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま 油・ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、ごん粉、三温糖・ごま は、こんり、こん粉、三温糖・ごま は、こん粉、こん粉、三温糖・ごま は、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり、こんり	キャベツ小松菜人参 人参にほう大根干し椎茸長ねぎしょうが、ナンゲンサイホールコーン、長ねぎ、しょうがにんにく 長ねぎしょうが日酢漬 切干し大根・もやし・キャベツ・人参小松菜 しょうが 人参かぶかぶの葉・小松菜・玉ねぎ えのき・白菜・玉ねぎ 人参・切干し大根 日菜・えのき・玉ねぎ・干し椎茸 にんにく、人参玉ねぎ・干し椎茸 にんにく、人参玉ねぎ・モロリ・マッシュルーム・ドビュー・トマト缶・バジルしょうが、大参、マッシュルーム・しょうが、長ねぎ・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・大参マッシュルーム・しょうが、長ねぎ・ブロッコリー	塩酒みりん醤油一味店 差子 塩日こしょう。白ワイン、 ガーリカバゲー 米酢塩、醤油からし(粉) 水 醤油みりん、塩水 塩白こしょう。中濃ソー ス・煮汁 米酢、醤油、塩からし(粉) 水 醤油、塩みりん、酒、水 こいくちしょうゆ(辣塩)、 酢塩、黒こしょう 水 塩、酒、醤油、みりん、酒、醤油 水 塩、酒、醤油、みりん、酒、醤油 水 塩、酒、醤油、水 カル、酒、醤油 カリん、酒 水 塩、酒、醤油 カリん、酒、醤油 イ カリー・ガ・ラ・デン、ルガ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・ブロ・	が少ないのが特徴の白身魚です。ナマズの仲間の淡水魚で、欧米でも人気があります。メンコルやチャオプラヤ川が生息地でしたが、今ではほとんどが養殖されています。 人気の高いラーメン・たこ焼き・はりはりサラダ。ラーメンの味は人によって好みが違いますが、今回はサンプルに遅れています。だ立場をます。今回はサークリのレシビでた焼きの食感に近づけます。 ・カーダス・カーダス・カーダス・カーダス・カーダス・カーダス・カーダス・カーダス