令和 7 年 10 月

学校給食予定献立表

食べ物の働きを知ろう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10 日 (金)	14 日 (火)	15 日 (水)	16日 (木)
	ごはん 4 乳	ごはん 学乳	ごはん 学乳	ごはん 牛乳	ごはん 学乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 学乳	ごはん 学乳	ごはん牛乳	ごはん 学乳
	鷄の・・	あじフライ	おろしハンバーグ	鯖の文化手し	揚げ餃学②	茆焼き	監 負フライ	ハッシュドポーク	ほっけ崑布醤油ギし	音幸チキン	i i i i i i i i i i i i i i
献立名	構おかか和え	れんこん彩りサラダ	議書和え	アーモンド和え	バンバンジー	ごろっと 厚揚 げのカレーそぼろ	かみかみサラダ	のりサラダ	気じゃが	ツナれえ	茎わかめのきんぴら
	湯葉のお吸い物	なめこ汗	登乳仕立ての味噌汁	鶏つみれ汁	コーンスープ	沪 煮椀	みなたんスープ	ぶどうゼリー	かきたま汁	青菜ときのこのスープ	
	1/32/2009/2011/3	0.005 271	2501222 C 0341-071	お月見だんご		// C/IC/20	桃のミニデザート	.0.2323	オレンジ	133622332637	2 2 01.71
	こめ ぎゅうにゅう	こめ	こめ ぎゅうにゅう	こめ	こめ ぎゅうにゅう	こめ	こめ ぎゅうにゅう	こめ	こめ	こめ ぎゅうにゅう	こめ
	とりにく	ぎゅうにゅう あじフライ	ミートハンバーグ	さば文化干し		ぎゅうにゅう たまごやき	きんめフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ほっけ昆布醤油干し	とりにく	甘塩さけ
Mal	にんにく ごま	温温温	三温糖醤油	ほうれんそう キャベツ	油 とりにく	なまあげ とりにく	油 中濃ソース	油 ワイン	じゃがいも ぶたにく	酒 塩 米粉	ワイン とうもろこし
料	みそ	れんこん	みりん	にんじん	もやし	だいずミート	キャベツ だいこん	たまねぎ	たまねぎ	片栗粉	エッグフリーマヨネーズ
理	七味唐辛子ごま油	にんじん	だいこん 片栗粉	醤油	キャベツ にんじん	にんじん	こメロン あおパパイヤ	にんじん じゃがいも	にんじん えだまめ	油 トマトピューレー	チーズ くきわかめ
に	醤油みりん	とうもろこし	こまつな エリンギ	アーモンド 上白糖	こまつな 酢	えだまめ	れんこん とりにく	グリンピース	油三温糖	コチュジャン 三温糖	ぶたにく だいずミート
使	こしょう	キャベツ	キャベツ	とうがん	ごま油	にんにく	かつおぶし	にんにく	醤油	マーマレード	ごぼう
	酢 三温糖	ハム ごま	にんじん 醤油	かぼちゃ しめじ	ごま みりん	ごま油醤油	ごま 醤油	しょうが デミグラスソース	酒 みりん	醤油 酢	にんじん こんにゃく
用	白菜	醤油	かつおだし	とりにくだんご	醤油	みそ		ローリエ	にんじん	ッナ レモン	ごま
	きゅうり	こしょう	ごま のり	にぼし・かつおだし	上白糖 みそ	酒	こしょう	こしょう	えのきたけ とうふ	こまつな キャベツ	三温糖
た	もやし にんじん	なまあげ なめこ	ごま油 とりにく	みそ お月見だんご	とりにく 洒	カレー粉片栗粉		コンソメ のり	たまご ながねぎ	きゅうり 上白糖	ごま油
食	ねりうめ	たまねぎ	とうがん		しょうが	ぶたにく	ベーコン	とりにく	えどな	醤油	七味唐辛子
材	みりん	こんぶだし	こんにゃくにんじん		とうもろこし チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ かぼちゃ にんじん とうもろこし	にんじん きゅうり	にぼし・かつおだし こんぶだし	オリーブオイル にんにく	ごま油 とりにく
12	かつおぶし	みそ	あぶらあげ ながねぎ		えのきたけ ごま油	しいたけ たけのこ	グリンピース _{クリームシチューベース}	もやし キャベツ	塩 醤油	ベーコン みぶな	さつまいも だいこん
	わかめ		にぼし・かつおだし		チキンブイヨン	あぶらあげ	なばな		片栗粉	マッシュルーム	にんじん
	ながねぎ とうふ		みそ とうにゅう		中華だし塩	ながねぎ	しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	等 醤油	オレンジ	エリンギ にんじん	ながねぎ にぼし・かつおだし
	塩 酒 こんぶだし				こしょう たまご	にぼし・かつおだし こんぶだし	とうにゅうクリーム コンソメ	きび砂糖 ぶどうゼリー		塩 こしょう チンゲンサイ	みそ
	にぼし・かつおだし				片栗粉	酒 塩	塩 こしょう	1310 2 2 3		チキンブイヨン	
栄養価	醤油 エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	醤油 エネルギー たんぱく質 脂質	ももゼリー エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	コンソメ エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
小学校(中学年) 中学校	628 28.9 23.1 822 35.3 26.7	644 24.4 23.0 831 29.2 26.1	631 27.8 20.3 848 35.5 25.2	687 28.2 23.1 889 35.4 27.4	615 24.1 21.1 838 30.8 26.0	616 27.1 19.5 814 33.6 22.8	640 24.4 20.0 874 32.7 25.0	629 21.0 17.2 833 26.2 20.1	613 28.3 16.2 812 35.5 18.8	616 28.0 20.6 821 35.4 24.4	692 30.8 27.3 871 35.5 29.2
日•曜	17日 (金)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)	27日 (月)	28 日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31 日 (金)
	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	菱ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	わかめごはん 学乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳
	イカのレモン煮	鯖のごまだれ	製の驚カレー	いわしフライ	鶏そぼろ丼の真	納益	イカのにんにくバター醤油	めひかり唐揚げ	膝キムチ	無花果ソースのチキンカツ	さんまの一夜手し
献立名	納豈和え	ゆかりたくあんれえ	満 の幸のサラダ	五色和え	生揚げの味噌汁	 聖学と冬瓜の味噌煮	ひじきの炒り煮	和ダマカロニサラダ	サンラータン	うま塩崑布和え	含め煮
	膝 洗	お麩の味噌汁	福神漬	大根のそぼろ汁	りんご	すまし汁	拠の味噌汁	登乳仕立ての貯煮椀	もちもち紫いも	カレー南蛮汁	大根と漁揚げの味噌汁
			ヨーグルト								
	こめ										りんごのミニデザート
		こめ	こめ		こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	こめ	りんごのミニデザート
		ぎゅうにゅう さば文化干し	こめ むぎ	ぎゅうにゅう いわしフライ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう なっとう	ぎゅうにゅう イカ	わかめごはんベース ぎゅうにゅう	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ぎゅうにゅう	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し
1429	イカ 酒 油	ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが	こめ むぎ	ぎゅうにゅう いわしフライ 油 醤油	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート しょうが	ぎゅうにゅう なっとう とうがん さといも	ぎゅうにゅう イカ にんにく 酒	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し 醤油 みりん
料	イカ 酒 油 米粉	ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖	こめ むぎ ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく	ぎゅうにゅう いわしフライ 油 醤油 こまつな	ぎゅうにゅう とりにく だいすミート しょうが 酒	ぎゅうにゅう なっとう とうがん さといも にんじん	ぎゅうにゅう イカ にんにく 酒 醤油	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ はくさい	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじくジャム	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し 醤油 みりん とりにく
料理	イカ 酒 油 米粉 片栗粉 醤油	ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん	こめ むぎ ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく たまねぎ	ぎゅうにゅう いわしフライ 油 醤油 こまつな こメロン キャベツ	ぎゅうにゅう とりにく だいすきート しょうが 酒 醤油 三温糖	ぎゅうにゅう なっとう とうがん さといいも にんじん ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう イカ にんにく 酒 醤油 塩 カレー粉	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく たまねぎ キャベツ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん たおさ はくさい たけのこ にら にんにく しょうが	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじくジャム レモン 醤油	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し 醤油 みりん こじょう にんじん
	イカ 酒 油 米粉 片栗粉 監油 上白糖	ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温砂糖 きびりん 醤油	こめ むぎ ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう いわしフライ 油 醤油 こまつな こメロン キャベツ ハム	ぎゅうにゅう とりにく だいすミート しょうが 酒醤油 三温糖 油	ぎゅうにゅう なっとう とうがん さといも にいじん ぶたにく とりにく たけのこ	ぎゅうにゅう イカ にんにく 酒 醤油 塩 カレー粉 バター	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく たまねぎ キャベツ エリンギ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にら にんにく しょうが 油	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじくジャム レモン 醤油 上白糖	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し 醤油 みりん とりにく ごぼう にんじん こうやどうふ
理に	イカ 酒油 米粉 片栗油 発油 キー モン で も で も で も で も り で も り で り の も り も り も り も り も り も り も り も り も り	ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 ナテ栗粉	こめ むぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく たまねぎ にんじん れんこん しいたけ	ぎゅうにゅう いわしフライ 油 醤油 こまつな こメロン キャベツ ハム ほそぎりたまご しょうが	ぎゅうにゅう といすミート だしょうが 酒 醤油 黒糖 ニ油 りたま えだまめ	ぎゅうにゅう なっとう とさがん さといも にんじん ぶたにく とりにく たけのこ こんにゃく グリンピース	ぎゅうにゅう イカ にんにく 酒 醤油 塩レー粉 バター ひじき あぶらあげ	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく たまれベツ エリンギ えだまめ とうもろこし	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にら にんにく しょうが 油 酒 塩 キムチベース	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじく シャム レモン 醤油 上ロイン とうだっ	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し 醤油 みりん とりにく ごぼう にんじん こうやどうふ たけめこ しいたけ
理 に 使	イカ 酒油 米粉 野 野 選 油 地 モ レ モ で っ さ っ さ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ っ	ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温砂 きびりん 醤油 き ま	こめ むぎ ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく たまむじん たしいこん しいこよ しいつまいも チーズ	ぎゅうにゅう いわしフライ 油 醤油 こまっな こまメーベン キャベツ ハム ほそぎりたまご しま油 上白糖	ぎという らにゆう かりにずきが できる できる できる できる できる できる できる できる	ぎゅうにゅう なっとう とうがん とさいいも にんじん ぶたにく とけのこ たけのこ こグリンピース にんピく しょうが	ぎゅうにゅう イカ にんにく 酒醤油 塩 カレー粉 バター ひじぶらあげ にんじん ぶたにく	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく たまねぎ キャベツ エリンギ えだまめ とうもろこし マカロニ エッグフリーマヨネーズ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ ももはらし にんじん たまねぎ はくらい たんにく しょうが 油酒 塩 キムチベース 中華だし	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじくジャム レモン 醤油 上白糖 ワイン とうにゅうバター みずな わさびな キャベツ	こめ ぎゅうにゅう さはまの一夜干し 選カりん とりにく ごぼう にんじん こうやどうふ たしいたけ グリンピース 三温糖
理に	イ カ 油 米 大 悪 油 米 大 悪 油 キ カ も も も も も も も も も も も も も	ぎゅうにゅう さば で で で で で で で で で が に 温 び り の 治 温 記 砂 め か は 温 む り め ん る さ に も た く し ん し ら し ん し た ん し ん し ん し ん し ん し ん し ん し ん し	こめ ぎゅうにゅう 油 しょんにく ぶたになき にんにされい たんしさ たんしさ れいたまい もしい カレールウ	ぎゅうにゅう いわしフライ 油 醤油 こまつな こまっな こメャベツ ハム きりたまご しょうが 醤上白糖 ごまき油	ぎゅうにゅう のにく - ト し酒 語温 温 部 地 語 記 記 が で お か たまめ に 塩 なまあ げ	ぎゅうにゅう なっとう とうがいも とんじいん にだにくく にかにゃく だんにゃく だんにかじん でしんこが でしたうが 酒	ぎゅうにゅう イカ く 酒 酒 塩 カレー 粉 ア ひじぶら あん じ い た し く こ こ で さ で で り り り で う で ら し し っ し っ し っ い ら い ら い ら い ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく たまねぎ キャベツ エリンギ えだまめ とうカロニ エッグフリーマヨネーズ 醤油	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ ももなし にんじん たまねのこ にくさい たけのく しょうが 油 塩 キム コース マース マース マース マース マース	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじく シャム レモン 醤油 上白糖 ワイン とうにゅうバター みずな カさびな キャベツ こメロン	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し 醤油 みりん とりにく ごぼう にんじん こうやどうふ たけのこ しいたけ グリンピース 三醤油
理に使用し	イ 酒 油 米 大 頸 油 糖 ン さ つ う る ち の や や 来 油 た つ う る う る り り り り り り り り り り り り り り り り	ぎゅうにゅう さばった。 さばった。 さがった。 さががった。 さががいる。 さいがのはは、 さいがのはは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがのでは、 さいがいのでは、 さいがいるでは、 さいがいるでは、 さいがいるでは、 さいがいるでは、 これがいるでは、	こめ むぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく たんにく たんしい たんしい カーズ カーソメ ブロッコリー	ぎゅうにゅう いわしフライ 油醤コンロン コミメャム さうが またががまた。 は油 白まま 上ごご塩 塩 上ごご塩	ぎとだいっう うにくミート いっで カー カー カー カー カー できが カー は できが カー	ぎゅうにゅう なっとう とうとがいも とうといいん ぶたにくく たしいので、 だけんにく たけんにく たけんにく たっしょく フレんにうが 酒 そ マーソース	ぎイに酒醤塩カバひあにぶこえ三温 カバンあにがさいだにはません。 カバンカではぶんだんできません。 ボーーー きまがいににはまがいくににまがいく。 では、ボール では、ボール には、ボール では、ボール では、	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく たまれべツ エリンギ えだきもろこし マカロニ エッグフリーマヨネーズ 醤塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねのこ はくさい たんにく しょうが 油 酒 塩 エムチ 中ごごま とりにく	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじく いちモン 里白特 ワイン とうにゅうバター みずな わさびな キャベツ こ ツナ	こめ ぎゅうにゅう さぬまの一夜干し 醤油 かん とりにく ごほう にこうやのこ しいたどうふ たしいたピース 三週糖 醤油 ご書油 酒
理 に 使	イ酒油 米片醤上レ酢 なこき キ醤 か 子 か	ぎゅうにゅう さば う が こき か と か と が か と は で か と は で か で で で で で で で で で で で で で で で で で	こめ むぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたましん たたんこう たたがしい たまり カーレンリンリンソンソン	ぎゅうにゅう いわしフライ 油温 油 コーカーカー なった マーカー なった マーク できる かっと マーク できる かっと まま は 本語 は 本語 は 本語 は 本語 は 本語 に て は ない まま は ない ここ ない まま は ない ここ ない まま ない ここ ない まま ない ここ ない ここ ない ここ ない こう かい こう はい こう にい こう はい こう にい こう	ぎとだし酒醤三油 いえに 塩 なとに かがん しめが さい はっぱい まかん はっぱい がん しめが ない はっぱい がん しめが ねぎ	ぎゅうにゅう なっとう とさいいん とさいいん ととんににいると とたいりけんに からに とだった とだった とだった とだった とだった とだった とだった とだった	ぎイに酒 響塩カバ ひあにぶこえ 三醤からにゅう は カーー ひぶんたんだ温油 レターき あんく にいま 糖 だい かん こんだ 温油 つかん こん	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 とりにく たまれベッ エリンギ えだうもコニ エッグフリーマヨネース 醤塩 にしった部 にしたお油	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もちまねり たけんじん たたけんこ はくらい たたんにん にんご は なって しょうが 塩 キス油 ボース 響車だし こま と うし と うし と うし と う う が し に ん う が し に ん う こ ら う が し に ん う が し に ん う こ ら と ら ら と ら と ら と ら と ら と と と と と ら と	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いしちじく いしちと シャム してうじと かもも 生油 上ウイン でなった。 カース カキャベツ ン ツナ こ まこんぶ と 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	こめ ぎゅうにゅう さまの一夜干し 選かん とりにう にんじい にんがらい にいたけ だいたけ グリ温糖 で で で で で に で に の の の の の に の の の に の の の に の の に の の に の の に の の に の の に の の に の の に の の の の の の の の の の の の の
理に使用した	イ酒油 米片醤上レ酢 なこきキ醤か で で で で で で で で で で で で の で の で の で の の の の の の の の の の の の の	ぎゅうにゅう さば う が	こめぎぎゅうにゅう がしんだまれんににおいる だいがん にいっち でんだまん じんがん にいっち でんしい まん じん しさ チカコブ から やっと アカコブ から やっと アカコブ かき ヤッペラ りゅく アナカンツ	ぎゅうにゅう いわ いカ いカ いカ いカ いカ いカ いカ いカ いカ いカ いカ いカ いカ	ぎとだし酒醤三油 いえにし 塩なとにかがれい あったい はったい はったい はったい はったい はったい はったい はったい がんしかがん じゅうだい はったい かがい はったい かがい ない できかい ない はったい かいがい かいがい かいがい かいかい はい かい おだい しゅう おだい かい はい かい おだい かい かい おだい かい かい おだい かい かい おだい かい	ぎゅうこうなっとさにいいたいにいいたいじんいいんとうしたいいんとうしたいいんとくことをにいいにいいにいいにいいにいいにいいにいいにかりないとかが、カーソースをインは、カーソースをクロースを対したが、カーソースを対したが、カーソースを対したが、カーソースを対したが、カーソースを対したが、カーソースを対したが、カーソースを対したが、カースを対したが、カースを対している。	ぎイに酒 響塩 カバ ひあにぶこえ 三醤 か 酒 ゆう いまれ は カバ ひあにぶんだ 温油 カップ ひあん く で いっこう は いっこう いっこう は に に は れ に いっこう は に いっこう は に は いっこう は に に は れ に に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は れ に は は は に は は は は	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油とりにく たまれベッ エリださものこし マングラリーマヨネーズ 醤塩 こしつま油 にしつま油 ぶたにく	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もちまねりにんじん たたけんのこ しょうが 塩 ムカ油 塩 ムカ油 だ 世まま し ごこさと 酒 しょうが じ とうもろこし なまるして とうもろこしなまあげ	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いしちじく シャム し醤油 上ウン きゅうにゅうバター みキャベツ ンカキ・メリナ こま これぶ とのと かまこんぶ とのと とのと とのと とのと とのと とのと とのと とのと とのと との	こめ ぎゅうにゅう さまの一夜干し 選かりん とりぼう にんじる こうけのたけ だいたけ グリ温糖 で で で で で で で の で で の で で の で の で の で の で の に の で の に の の で し い の に の の に の の の に の の の の の の の の の の の の の
理に使用した食	イ酒油米片醤上レ酢なこきキ醤か辛ごぶにカ 粉栗油白モ っまゅャ油つ子またじかったのツ ぶが油にじん にんしょう いんりゅう いんしん	ぎゅうでは下しています。 では、 には、 では、 には、 では、 には、 では、 では、 では、 では、 には、 では、 には、 では、 には、 では、 には、 にはは、 にはは、 にはは、 にはははは、 にはは、 にはは、 にははははは、 にはははははははははは	こめ ぎゅうにゅう 油 よんにく たんににな たたれいの たんだまれい たんだまれ たんだまな たんができる たいいつ ーレンソッテン ラのツ カコブからの アッカンツ カンツ カンツ カンツ カンツ カンツ カンツ カンツ	ぎゅうしつ かっかい 油醤 ここキハほし醤 上ごご塩 ぶごだかき いまま でいた といま かい はいまま できる からし からい	ぎとだし酒醤三油 いえに塩 なとにわがにあるにからにする からにする 油 糖 きかい だんん まうんかがしん かがん あがいん めっぱい さんかがん きゃく こう かんん さんしん かんと こうん かんこう かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	ぎなうとうにゅう なっとう いっとう かっとう かっとう かいじんく にぶと にいい にんじん にんじん にんじん にんじん とた こ グに し 酒 み オ 醤 片 ご 中 き でっとう と ない は いっとう と ない と た こ グ に し 酒 み オ 醤 片 ご 中 き で ら し が 油 し げ	ぎイに酒醤塩カバひあにぶった三醤か酒ご油ゆう にの 強塩 レッラ じぶんだににま りゅうじぶんだににま がいく さい はん にんだ温油 つまか 油 はん	わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかりのあげ 油とりにく さまなペッキュリださもこし マングフリーマヨネーズ 醤塩 こつかまにパパー であたいがん にんパー であるにしているがあるし であるこしである。 であることである。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	こめ ぎゅうにゅう ぶたにさいキムチ もやまいにはいきのにく もたたけんい たたけんい はにしまるのこく はいであるが はいであるが はいであるなき でした。 はいでは、 といでは、 とっと、 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちじく いちじく いち ひと シャム して 油 油 油 白イン ライン ロック マー みずす ペリン ツ ご し お ご 油 記 油 油 ぶ た に く	こめ ぎゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう さゅうにゅう とりにう にこういと にこういと にこういと にこうけいた ガリ温糖 醤ご酒 みりにこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこう がった がった だいた がった だいた がった がった がった がった がった がった がった がっ
理に使用した	イ酒油米片響上し酢なこきキ醤か辛ごぶにされ 物栗油白モ っまゅゃ油つ子またんとつうべ お粉油 たじい さなりツ ぶ しんといい しんしい しんしん	ぎゅうでは、	こむぎ ぎ油 しにぶたにれいさチカコブかきキツ油酢	ぎゅうしつ はい	ぎとだし酒醤三油いえに塩なとにしなぼしかなにありいますが はいまれる はいだい はい	ぎなっこうできる。 であっとうがいもん。 とさにいるとだったがいいとにいるとうとんがいいしにいる。 でいるとのでは、 でいるとだったがいいでものでは、 でいるとだったがいます。 でいるとだったが、 でいるとだったが、 でいるとだったが、 でいるとだったが、 でいるとだったが、 でいるとだったが、 でいるとだったが、 でいるとだったが、 でいるとでいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいるとにいる。 でいるとにいるとにいるとにいるとにいるとにいるとにいるとにいるとにいるとにいるとに	ぎイに酒 響塩カバ ひあに ぶこえ 三響 か酒 ご油と さっかん にっしゅう かんだん だ温油 しゅうじぶん たんだ温油 つまり りといん はい はい くくも はい はい くくも はい はい くくも はい	わかめごはんベース ぎゅうかりからあげ 油 りにもぎ キャリだうカンツギ まをキャリだらカフリーマヨネーズ 選塩 こかでまたにパパル おおににパパイヤ におおいにおきな であおいにあるにたった。 あおいにあるにたった。 たったいがいまな あいたまな たったいのであるにたった。 たったいのであるになった。 たったいのであるになった。 たったいのであるになった。 たったいのであるになった。 たったいのであるになった。 たったいのであるになった。 たったいのであるになった。 たったいのである。 ・ これいのでは、 ・ これいのでは、	こめ ぎゅうにゅう ぶたくさいキムチ もたまないにはいいたにはいいたにはいいできる。 たいれいではいいではいいではないできる。 たいれいではないできる。 にはないできる。 にはないできる。 では、これでは、は、これでは、は、これでは、は、これでは、は、これでは、は、これでは、は、これでは、は、これでは、は、これでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 いちじく いちもじく シャム レ醤 上 ウと シャム レ 醤 上 ウと ウィン カ・マベロン ツー こお油 油 ボー にまる たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる たま	こめ あった あった あった であった であった では では では では では では 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
理に使用した食	イ酒油米片醤上レ酢なこきキ醤か辛ごぶにさごとカ 粉 糖ン とつうべ お粉油にじいうが おり こうなりツ ぶり くんもうが いんしょうがん くんもん かん	ぎゅうでは、	こむぎ油しにぶたにれしさチカコブかきキツ油酢上塩めぎゅう うににねじこたまズーソンついゅャナ 白いたまズーソップのツックのツ 糖糖・ ウェー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カ	ぎいか はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	ぎとだし酒醤三油いえに塩なとにわなぼほそのがあるになった。 はいまれば はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	ぎならとさにぶとたこグにし酒みオ響片で中きあだごのうとがいいににのにいている。 マイ油栗ま華くぶいぼうらん マイ油栗ま華くぶいぼう ター リー おかいばが ター リー がん ないぼうらん ないばん ないばん ないばん ないばん ないばん ないばん ないばん ないば	ぎイに酒醤塩カバひあにぶこえ三醤か酒ご油とさごゅうんに という ローーきらじににま糖 だいいうちんくゃめ おりとぼいう がんしん はいう はんしょく はんしん はんしょく はんしん はんしん はんしん はんしん はんしんしん はんしん はんしん は	わかめうにしたう めかりのあげ 油 りにき さまャリだうカック かりにもき キャリだうカック かっかった。 まなベンギ まるこし ではまな、ションでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ごめ ぎゅうにく はいきにさい キムチ にはくさし きこ しょうが たたにんに 塩チベー しまって しょうが はに しょうが は に はくらうが は で は で は で か が で で が げ こけ で か で で きゅう で か え ご で か え ご きゅう ク ブイヨン	であった。 できない できない できない できない できない できない かいしい しい	こめ ぎゅうにゅう さんまの一夜干し 溜かりん とりにう にこうけいとう にこうけいたとしい だいいとり にいいとう にいいとり 温油 にいいとり 温油 にいいとの にいいとり にいいとの に
理に使用した食	イ酒油米片醤上レ酢なこきキ醤か辛ごぶにさごとこあわり 粉栗油白モ っまゅゃ油つ子またんとぼうんぶったりツ ぶっくんも んにらがにらがにらめる とつうべ お粉油にじいうがにらがにらめる くげ	ぎさ酒しこうでは、	こむぎ油しにぶたにれしさチカコブかきキツ油酢上塩ご福めぎゅったににないこのでは、カールンロいゅっけったでは、カーカーのでは、カーのでは、カー	ぎゅうしつ かい はい	ぎとだし酒醤三油 いえに塩なとにわないがし、カリングでは、	ぎならとさにぶとたこグにし酒みオ醤片ご中きあたにごご片ゅっちがいじににのにいたりけんりんようがいじんくくこっとがいいにいていいにう ス 物油 にいらい ター カー かっちらん かい カー カー かっち かっち かっち カー カー かっち	ぎイに酒醤塩カバひあにぶこえ三醤か酒ご油とさごだれらうに く ーーきらじににま糖 お 油 にいうこん ちかんくゃめ げんくゃめ は くも んんっこんしゅく かんしゅく かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	わかめうにはんうう がからにからにない できない はんぐう がからにかから できま マリだら カック にもま ベンギ まる コーマョネ・ス と マエ 響塩 こかご ぶおん はまど ぶほう かっさ また おんじれな ならい に たえ あ に た え あ に と え か に た え あ に と え か に た え あ に と ん に と か に た え あ に と し に と	こぎぶはもまなのうにさいした。 はもまはいる かっにさいしき こく はい とう はい アン はい	であった。 であった。 であった。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	こめ あった あった あった であった であった では では では では では では 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
理に使用した食	イ酒油米片醤上レ酢なこきキ醤か辛ごぶにさごとこカ 粉寒油白モ っまゅゃ油つ子またんとぼうがにというがい お粉油にじいうがに くんも んゃうなりツ ぶんちんちんく	ぎさ酒しこうでは、	こむぎ油しにぶたにれしさチカコブかきキツ油酢上塩ごめぎゅう うににねじこたまズーソッそうべ 白 ままんんけい ルメコうりツ 糖 油 油 コンロいない かくり アイ・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・	ぎい油醤ここキハほし醤上ごご塩ぶごだかきに醤み塩のうしつうです。 かい	ぎとだし酒醤 三油 いえに塩 なきんじゅう いいま 油 糖 まめん 塩 まうんのがいる おおにま あがんめ あがいめ おいがい かんご さんん ご かんご かんご かんご かんご かんご かんご かんご かんご かんご	ぎならとさにぶとたこグにしっきあんだごご 大いじにぶとたこグにしっきらとんににいいにいいにうとんににいいにいいにうとんににいいにいいにうとんいににのにいいにうとれる。 マイ油 栗ま華くぶいぼま栗んのいばまでいいにう ター・フェー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン はいます アイン カー・ファイン かっとう かんさい はいます アイン アー・ファイン アー・ファイン かっと アー・ファイン アー・ファ	ぎイに酒醤塩カバひあにぶこえ三醤か酒ご油とさごだれらうに く ーーきらじににま糖 お 油 にいうこん ちかんくゃめ げんくゃめ は くも んんっこんしゅく かんしゅく かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	わかめうにはんう め油とたまでいます。 かからあげ 油 りまなベンギ まもロフリーマ を表すりだきもロフリーマ であるによれています。 であるによれている。 であるにはいれている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、おいている。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	こぎぶはもまなのうにさいした。 はもまはいる かっにさいしき こく はい とう はい アン はい	であった。 であった。 であった。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	こめ あった あった あった であった であった では では では では では では 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
理に使用した食	イ酒油米片醤上レ酢なこきキ醤か辛ごぶにさごとこあなカ 粉栗油白モ っまゅゃ油つ子またんとぼうんぶがいられるがいられるがいられるがいるがにらねるが とつうべ お粉油にじいうがにらねるが というがにられるが かんちん くげき	ぎさ酒しこうでは、	こむぎ油しにぶたにれしさチカコブかきキツ油酢上塩ご福めぎゅったににないこのでは、カールンロいゅっけったでは、カーカーのでは、カーのでは、カー	ぎい油醤ここキハほし醤上ごご塩ぶごだかきに醤み塩のうしつうです。 かい	ぎとだし酒醤三油 いえに塩なとにしたいよ 油糖 まめん はまうんかがにめる おいだんし あがんめ おいがにし あがん あがん がいめ きかった かんご	ぎならとさにぶとたこグにし酒みオ醤片ご中きあだごご片こに塩ゅっちがいじににのにいて、スープにして、マイ油栗ま華くぶいぼま栗んぼっちとんたりけんりん。 そイ油栗ま華くぶいぼま栗んぼん ター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ぎイに酒醤塩カバひあにぶこえ三醤か酒ご油とさごだれまなにゅうかに とう しょうじぶんたんだ温油つ ま りとぼいんいがにゅう あんくゃめ は にいうここたねいがほかが くっちんんけぎかけん いっちんんけぎかけん しょくちんんけきかっちん しょくちんんけきかっちんしょく	わかめうにはあった。 がからになった。 かからにかから にき できる できる できる できる できる できる でき できる できる できる	こぎぶはもたたに油酒キ醤中ごごと酒しなみえごもポ中塩た酢ラのにさいしまりにはには、 しんじょう しんじょう しんじょう かあなき はんじょう はんじょう からなき はんじょう からなき はんじょう からなき はんしょう からなき はんしょう からなき はんしょう とり こけ ヨーう はんしょう とり こり とり こう とり こり とり こう こう とり こう とり こう とり こう とり こう	である。 であります。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	こめ あった あった あった であった であった では では では では では では 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
理に使用した食材	イ酒油米片醤上し酢なこきキ醤か辛ごぶにさごとこあながほそっまゅゃ油つ子またんとぼうんぶがほそ とつうべ お粉油にじいうがにらねし おり とうかい かっぱい くんもう かっぱい くがば マルギー たんぱく質 脂質	ぎゅうではできない。 では、	こむぎ きから にゅう がい にんだまん いいつ こう かがくく きんんに おい こう にん かい こう とり いっか いっか とり にんぱく 質 脂質	ぎい油 は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	ぎとだしっちいっちいっちいっちいっちいっちいっちいっちいっちいっちいっちいっちいっちいっ	ぎならとさにぶとたこグにし酒みオ醤片ご中きあだごご片こに塩醤をいったがいじににのにいてが ター ウランがいじにのにいていか ター カル しげがん ないぼま 乗ん にずる カー カー かいばん かいばん かいばん かいばん かいばん かいばん かいばん かいばん	ぎイに酒醤塩カバリカ であった では できない できない できない できない できない できない できない できない	わかめうにんべっス ぎゅうかい からうにゅう かめうにゅう かり かり かり かり かり にゅう かり にゅう かっと たま ヤリだ うカン ブーマョネース できまる コーマ コング おり しゅう かっか かっか できた おいしん おいま かい	であった。 では、	であった。 であった。 であった。 であった。 であった。 であった。 であった。 であった。 では、	こめ さんぱく質 脂質 エネルギー たんぱく質 脂質
理に使用した食材	イ酒油米片醤上レ酢なこきキ醤か辛ごぶにさごとこあなにみカ 粉 糖ン とつうべ お粉油にじいうがにらねしくのうべ おり いいうがにらねしくがないがにらねい がいい くんも くげ おおかけ にいいうがにらない いっぱい かんちょう かんしん はんちょう かんしん というがん とげ かんちょう かんしん というがん というがん というがん というがん という	ぎゅうでは、	こめぎゅうにゅう 油しにんだまいてくるたにれいいったにないではないではないできまいです。 このではない できまい できまい できまい できまい できまい できまい できまい できま	ぎい油醤ここキハほし醤上ごご塩ぶごだかきに醤み塩片のカー はっている きう 糖油 に油こちらし でいる まま だまいぼくぼ油の 乗りか はん やげかつ はん やげかつ おん やげかつ おん やげかつ おん やげかつ おん という はん という という はん という という はん という という という はん という	ぎゅうにく	ぎなとさにぶとたこグにし酒みオ醤片ご中きあたごご片こに塩醤ゅっうがいじににのにいたり ター しげあん くこゃピくが ター しげあん マイ油 繋油 だららこう 油粉ぶし 酒 しげがん ない とうとんだりが ター しげがん ないがく 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・ア	ぎィン () では、) では	わかめうにしたう が油 と に きょう で いっと で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	こめ ぎゅうにく はい	である。 では、	である。 であるまの一を である。 である。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、

[★] 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。