

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度2月分(2/2~2/27) 姫路市教育委員会

2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6日(金)			
献立	ご飯 牛乳 肉じゃが 鶏肉のゆず風味 こまつなのごま炒め			-節分献立- ご飯 牛乳 すまし汁 いわしの竜田揚げ 五目煮豆			パン 牛乳 ソーススパゲティ 鶏肉のスパイス焼き はくさいとじゃこの炒め物			ご飯 牛乳 どうもろこしのスープ 揚げシウマイ チャプチェ			チキンカレーライス 牛乳 クーピーリチー ごぼうサラダ						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン			☐ ご飯			☐ ご飯						
献立	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ 豚肉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん			☐ 豆腐 ○ かまぼこ ○ わかめ △ にんじん △ えのきたけ △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)			☐ スパゲティ 塩 ☐ サラダ油 ○ 豚肉 ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ △ とんかつソース ウスターソース こしょう			△ どうもろこし ○ 鶏卵 △ たまねぎ △ えのきたけ △ パセリ チキンスープ ☐ でんぶん うすくちしょうゆ 塩 こしょう			☐ ポークシウマイ ☐ 油						
材料	☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぶん ☐ 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △ ゆず果汁			☐ いわし △ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 ☐ でんぶん ☐ 油			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ☐ サラダ油 ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
	☐ もやし △ こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん ごま ☐ サラダ油			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
材料	☐ 油			☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ 鶏肉 △ はくさい △ にんじん △ たまねぎ △ 葉ねぎ ○ うずら卵 △ たけのこ △ しいたけ △ しょうが △ サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ でんぶん 塩 こしょう ☐ ごま油 米酢			☐ 豚肉 △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ 大豆 △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ☐ 砂糖 チキンスープ ☐ サラダ油 塩 こしょう						
料	☐ じゃがいも 塩 きゅうり △ まぐろ油漬け △ どうもろこし 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油			△ もやし △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油			○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ しょうが ☐ サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ ごま油			△ もやし 塩 きゅうり △ にんじん ○ まぐろ油漬け うすくちしょうゆ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油			○ 豚肉 ○ 豆腐 △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし)						
	☐ サラダ油			☐ 油			☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ 砂糖 チキンスープ ☐ サラダ油 塩 こしょう			☐ あじフライ ☐ 油						
2月9日(月)				2月10日(火)				2月12日(木)				2月13日(金)				2月16日(月)			
献立	ご飯 牛乳 はるさめスープ スタミナ焼肉 甘酢ポテトサラダ			あんかけ丼 牛乳 さわらのから揚げ もやしの炒めサラダ			ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシウマイ れんこんのきんぴら			パン 牛乳 ポークビーンズ ポテトささみカツ もやしのサラダ			ご飯 牛乳 豚汁 あじフライ こまつなのごま和え						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		☐ ご飯	☐	○ ご飯					
献立	☐ 牛乳			☐ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ チキンハム ☐ はるさめ △ しいたけ △ たまねぎ △ こまつな △ にんじん △ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
材料	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
	☐ もやし △ こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん ごま ☐ サラダ油			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
料	☐ 油			☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
2月9日(月)				2月10日(火)				2月12日(木)				2月13日(金)				2月16日(月)			
献立	ご飯 牛乳 はるさめスープ スタミナ焼肉 甘酢ポテトサラダ			あんかけ丼 牛乳 さわらのから揚げ もやしの炒めサラダ			ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシウマイ れんこんのきんぴら			パン 牛乳 ポークビーンズ ポテトささみカツ もやしのサラダ			ご飯 牛乳 豚汁 あじフライ こまつなのごま和え						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		☐ ご飯	☐	○ ご飯					
献立	☐ 牛乳			☐ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ チキンハム ☐ はるさめ △ しいたけ △ たまねぎ △ こまつな △ にんじん △ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
材料	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
	☐ もやし △ こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん ごま ☐ サラダ油			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
料	☐ 油			☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
2月9日(月)				2月10日(火)				2月12日(木)				2月13日(金)				2月16日(月)			
献立	ご飯 牛乳 はるさめスープ スタミナ焼肉 甘酢ポテトサラダ			あんかけ丼 牛乳 さわらのから揚げ もやしの炒めサラダ			ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシウマイ れんこんのきんぴら			パン 牛乳 ポークビーンズ ポテトささみカツ もやしのサラダ			ご飯 牛乳 豚汁 あじフライ こまつなのごま和え						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		☐ ご飯	☐	○ ご飯					
献立	☐ 牛乳			☐ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ チキンハム ☐ はるさめ △ しいたけ △ たまねぎ △ こまつな △ にんじん △ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
材料	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
	☐ もやし △ こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん ごま ☐ サラダ油			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
料	☐ 油			☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
2月9日(月)				2月10日(火)				2月12日(木)				2月13日(金)				2月16日(月)			
献立	ご飯 牛乳 はるさめスープ スタミナ焼肉 甘酢ポテトサラダ			あんかけ丼 牛乳 さわらのから揚げ もやしの炒めサラダ			ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシウマイ れんこんのきんぴら			パン 牛乳 ポークビーンズ ポテトささみカツ もやしのサラダ			ご飯 牛乳 豚汁 あじフライ こまつなのごま和え						
	☐ ご飯			☐ ご飯			☐ ご飯			☐ パン		☐ ご飯	☐	○ ご飯					
献立	☐ 牛乳			☐ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ チキンハム ☐ はるさめ △ しいたけ △ たまねぎ △ こまつな △ にんじん △ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
材料	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
	☐ もやし △ こまつな 塩 うすくちしょうゆ みりん ごま ☐ サラダ油			☐ 大豆 ○ 鶏肉 △ れんこん △ にんじん △ こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			△ はくさい △ ほうれんそう 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢 ☐ サラダ油 ☐ ごま油			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
料	☐ 油			☐ 鶏肉 △ たまねぎ △ にんじん ○ 油揚げ △ しめじ △ 根菜ねぎ △ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩			☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳				
	☐ 牛肉 △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン ☐ ごま油 △ たまねぎ △ にら 塩 こしょう 清酒 ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ ☐ でんぶん			☐ でんぶん 削り節(だし)			☐ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油			○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ ☐ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ ☐ サラダ油 ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 塩 こしょう ごま油						
2月9日(月)				2月10日(火)				2月12日(木)				2月13日(金)				2月16日(月)			
献立	ご飯 牛乳 はるさめスープ スタミナ焼肉																		

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しばう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示

卵：

乳製品：

小麦：

えび：

かに：

そば：

落花生：
(ピーナッツ)

くるみ: 

学校給食献立表(北部学校給食センターA)

令和7年度2月分(2/2~2/27)

姫路市教育委員会

2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)			2月24日(火)																						
献立	ご飯 牛乳 スーミータン タッカルビ れんこんとハムのサラダ		パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉の漬け焼き キャベツとツナのソテー		一食育の日 ご飯 牛乳 姫路おでん あじの有馬揚げ ごぼうの炒め物		パン 牛乳 ポトフ 鶏肉のスパイス揚げ こまつなと大豆のソテー		ご飯 牛乳 カレーうどん いわしフライ はくさいとハムのサラダ																									
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ ポークハム <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう <input type="triangle-up"/> でんぷん	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ 大豆 <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう <input type="triangle-up"/> パジルピューレ ☐ オリーブ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ 大豆 <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう <input type="triangle-up"/> パジルピューレ ☐ オリーブ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle-up"/> コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ コチジャン ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん <input type="triangle-up"/> れんこん ☐ 米酢 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま <input type="triangle-up"/> サラダドレッシング <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ごしょう