

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月7日(月)	10月8日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 やさいのうまに キャベツのあますいため きんぴらごぼろ	ごはん 牛乳 もすくじる さばのにつけ あぶらみそ	パン 牛乳 にくだんごのスープ だいがくいも キャンディチーズ	ごはん 牛乳 けんちんじる ぶたにくのしょうがやき こまつなとれんこんのソテー	ごはん 牛乳 カムジャタン ひねどりのレモンソテー ひじきのふりかけ	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ごぼろ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もすく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼろ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいがくいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> スライスチーズ
	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかさば やさいのかきあげ(こめこ) ブルーベリーゼリー	あぶたまどんぶり 牛乳 もやしのごますいため たくあん	いりこなめし 牛乳 きのこのスープ にらじゃが やさいのソテー	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのソテー りんごジャム	ひめじれんこんごはん 牛乳 いそかじる さといもコロッケ	ごはん 牛乳 ギョウザスープ キムチいため みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかさば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ブルーベリーゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインぶどうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さといもコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> すいぎょうざ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> みかん

○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…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △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:



くるみ:



	10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
こんだて	-しょくいこのひー もちむぎごはん 牛乳 じゃぶ だいずとハムのかきあげ(こめこ) そぼろ	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ きりぼしだいこんのいためナムル	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ チキンのいためサラダ とうにゅうパンナコッタ	ごはん 牛乳 ぶたじる しろみぞかなのゆずふうみ やさいいため	くらざとうパン 牛乳 とうにゅうスープ ポテのチーズソテー ウィンナーのケチャップいため	カレーライス(こめこ) 牛乳 コーンキャベツ ヨーグルト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> まくろのあぶらづけ(こめこ) <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうにゅうパンナコッタ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くらざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークウィンナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ヨーグルト
	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	10月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる れんこんとけいにくのあまからに きりぼしだいこんのもの	パン 牛乳 ドララのドラキュラスープ ごぼうのソテー けいにくのバジルやき チョコクリーム	ごはん 牛乳 かきたまじる きりぼしだいこんとひじきのいために れんこんのきんぴら	ごはん 牛乳 かんとうに はくさいのにびたし じゃこめめ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ビーツ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> チョコクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま		

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △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:

おぼけのアッチとドラキュラスープ
作/角野 栄子-ポプラ社