

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)		
献立	パン 牛乳 ビーフンスープ 肉だんごのケチャップ炒め キャベツとハムのソテー		ご飯 牛乳 みそチゲ さつまいものかき揚げ ごまドレッシング和え		ご飯 牛乳 ワンタンスープ とり天 切り干し大根の炒めナムル		一月見献立ー ご飯 牛乳 沢煮椀 あじの香味焼き さといものうま煮 月見だんご			ご飯 牛乳 はるさめスープ ホイコウロウ かんぴょうの卵とじ			アップルパン 牛乳 ひね鶏と大根のスープ ポークチャップ ポテトほうれんソテー				
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ ビーフン ☐ 厚揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 清酒 ☐ 豆腐 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら ☐ サラダ油 ☐ みそ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ ごま油 ☐ チキンスープ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> 葉ねぎ ☐ ワンタンの皮 <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> ごま油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> だいきん <input type="triangle"/> えのきたけ ☐ チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) <input type="triangle"/> 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ ベーコン <input type="triangle"/> はるさめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきたけ ☐ チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) <input type="triangle"/> 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> だいきん <input type="triangle"/> えのきたけ ☐ チキンスープ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) <input type="triangle"/> 昆布(だし)	☐ パン <input type="triangle"/> ドライアップル ☐ 牛乳 ☐ ひね鶏 <input type="triangle"/> だいきん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> チキンスープ										
献立	☐ 鶏つくね ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン ☐ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		☐ ごま油 ☐ チキンスープ	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	
	☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう		☐ きゅうり <input type="triangle"/> まぐろ油漬 ☐ ごま <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ 鶏肉 しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ 清酒 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	
献立	10月9日(木)		10月10日(金)		10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)			
	ご飯 牛乳 肉じゃが 白身魚のゆず風味 もやしのサラダ		パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のバジル揚げ りっちゃんのサラダ		あんかけ丼 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきとコーンの炒め煮			パン 牛乳 ポークビーンズ 鶏肉のエスカパーージュ さっぱり炒め			ご飯 牛乳 豆腐汁 にらじゃが 切り干し大根のごま和え			-食育の日- ご飯 牛乳 ばち汁 焼きそばのみそだれ 筑前煮			
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> チキンスープ <input type="triangle"/> ナンブラー ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう		☐ ご飯 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> しょうが ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ 塩 ☐ でんぷん <input type="triangle"/> 削り節(だし)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ ワイン風調味料 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ 大豆 <input type="triangle"/> トマトピューレ <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> ウスターソース ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> チキンスープ ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> 削り節(だし) <input type="triangle"/> 昆布(だし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ そうめんばち ☐ 油揚げ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 昆布(だし) <input type="triangle"/> 削り節(だし)			
	☐ ホキ <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 <input type="triangle"/> みりん		☐ 鶏肉 ワイン風調味料 バジルペースト <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> 黒こしょう ☐ でんぷん ☐ 油		☐ ちくわ ☐ あおさ粉 <input type="triangle"/> 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油			☐ 鶏肉 こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ オリーブ油 ☐ 砂糖			☐ じゃがいも ☐ 油 ☐ 豚肉 <input type="triangle"/> にら ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> みりん ☐ でんぷん			☐ さば 清酒 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> しょうが ☐ 砂糖 ☐ みそ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん ☐ でんぷん			
献立	<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり ☐ ポークハム <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> 塩		☐ チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> 塩こんぶ ☐ かつおぶし <input type="triangle"/> 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> こしょう		☐ ひじき <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ ☐ サラダ油			☐ ささみ油漬 <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> 塩 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> 米酢 ☐ ごま油 ☐ サラダ油			<input type="triangle"/> 切り干し大根 <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> 塩 ☐ ごま <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> 米酢			<input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> えだまめ ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん <input type="triangle"/> 削り節(だし)			

☐ご飯

☐牛乳

☐豚肉

☐清酒

☐たまねぎ

たまねぎ

はくさいキムチ

にんじん

もやし

にら

サラダ油

☐ごま油

☐こいくちしょうゆ

☐みりん

☐ごま油

チキンスープ

にんじん

たまねぎ

さつまいも

☐昆布

塩

天ぷら粉

油

キャベツ

にんじん

きゅうり

☐まぐろ油漬け

☐ごま

米酢

砂糖

サラダ油

塩

うすくちしょうゆ

☐ご飯

☐牛乳

☐ベーコン

にんじん

たまねぎ

もやし

葉ねぎ

ワンタンの皮

チキンスープ

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

ごま油

☐鶏肉

しょうが

にんにく

うすくちしょうゆ

清酒

塩

☐天ぷら粉

☐油

☐豚肉

切り干し大根

にんじん

にら

根深ねぎ

☐砂糖

こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

みりん

ごま油

ごま

☐ご飯

☐牛乳

☐豚肉

☐油揚げ

☐にんじん

だいこん

えのきたけ

塩

うすくちしょうゆ

削り節(だし)

昆布(だし)

☐あじ

☐清酒

塩

葉ねぎ

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

みりん

☐ごま

☐でんぷん

☐鶏肉

しょうが

さといも

にんじん

えだまめ

こんにゃく

サラダ油

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

砂糖

みりん

削り節(だし)

☐月見だんご(みたらし)

☐ご飯

☐牛乳

☐ベーコン

☐はるさめ

☐しいたけ

チンゲンサイ

にんじん

えのきたけ

チキンスープ

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

ごま油

☐でんぷん

☐豚肉

キャベツ

ピーマン

パプリカ

しょうが

にんにく

☐みそ

テンメンジャン

こいくちしょうゆ

でんぷん

サラダ油

ごま油

かんぴょう

塩

☐鶏卵

鶏肉

たまねぎ

しょうが

サラダ油

しいたけ

にんじん

葉ねぎ

砂糖

こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

☐パン

ドライアップル

☐牛乳

☐ひね鶏

だいこん

たまねぎ

にんじん

チンゲンサイ

しょうが

サラダ油

塩

こしょう

うすくちしょうゆ

チキンスープ

☐豚肉

たまねぎ

ピーマン

エリンギ

塩

こしょう

にんにく

砂糖

トマトケチャップ

ウスターソース

☐でんぷん

☐サラダ油

☐ベーコン

たまねぎ

とうもろこし

ほうれんそう

じゃがいも

サラダ油

塩

こしょう

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			10月27日(月)		
献立	ご飯 牛乳 かやくうどん 厚揚げの中華煮 もやしのごま酢炒め		ご飯 牛乳 もすくのみそ汁 さばの梅照り焼き じゃがいものそばろ煮		パン 牛乳 豆乳スープ 鶏肉のレモン風味 きのこスパゲティ		ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 かぼちゃコロッケ パンパンジー		パン 牛乳 コーンスープ あじのスパイス揚げ ひね鶏のゆずソテー		ハヤシライス 牛乳 ポテトささみカツ ひじきの炒めサラダ						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ 鶏肉 ☐ しいたけ ☐ 砂糖 ☐ 清酒 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 削り節(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ もすく ☐ 油揚げ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ポークフランク えだまめ ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ 豆乳 ☐ みそ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ うすくちしょうゆ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏つくね ☐ はるさめ ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ にんじん ☐ はくさい ☐ 葉ねぎ ☐ 厚揚げ ☐ オイスターソース ☐ ごま油 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 清酒 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ コーンクリーム ☐ とうもろこし ☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ グリンピース ☐ パセリ ☐ バター ☐ 牛乳 ☐ 米粉 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ あじ ワイン風調味料 塩 ☐ こしょう サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ ひね鶏 清酒 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ 塩 ☐ 米酢 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ゆず果汁 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ワイン風調味料 にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん エリンギ グリンピース トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ チキンスープ ☐ 米粉 塩 こしょう ☐ 牛乳 ☐ ポテトとお米のささみカツ ☐ 油 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ ひじき ☐ チキンハム ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング 米酢 ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 塩 こしょう											
献立	☐ 豚肉 厚揚げ たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが サラダ油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 チキンスープ ☐ ごま油 ☐ 塩 ☐ でんぷん		☐ さば 清酒 塩 ねり梅 こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 砂糖 清酒 塩 こしょう ☐ サラダ油 ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 油 ☐ ささみ油漬け きゅうり ☐ にんじん ☐ もやし ☐ 塩 ☐ ごま ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油			
	☐ チキンハム もやし にら にんじん 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 塩 ごま サラダ油			☐ チキンハム もやし にら にんじん 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 塩 ごま サラダ油	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう	☐ スパゲティ ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ しめじ うすくちしょうゆ サラダ油 バジルペースト 塩 こしょう		
献立	10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)		10月平均 栄養量 (中学校)		A 263μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 28mg						
	ご飯 牛乳 けんちん汁 肉もそビーンズ 野菜炒め		ご飯 牛乳 卵スープ いわしのヤンニョムかけ クーブイリチー		ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉の和風から揚げ キャベツの甘酢炒め ぶどうゼリー		パン 牛乳 かぼちゃシチュー スティックハンバーグのソース焼き マカロニサラダ		エネルギー 758kcal		たんぱく質 29.9g 食塩相当量 3.2g						
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 ☐ だいこん ☐ さといも ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ 削り節(だし)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ いわし 塩 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ ごま ☐ 根深ねぎ ☐ ゆず果汁 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ こしょう ☐ 一味唐辛子 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ ぶどうゼリー		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ かぼちゃ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ コーンクリーム ☐ パセリ ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 米乳 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん ☐ マカロニ ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ きゅうり ☐ チキンハム ☐ サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう		たんぱく質 29.9g 脂質 29.1% カルシウム 317mg 鉄 2.5mg		食塩相当量 3.2g 食物繊維 6.4g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.2mg						
	☐ 豚肉 清酒 塩 こしょう ☐ 大豆 根深ねぎ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ でんぷん		☐ さば 清酒 塩 ねり梅 こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁
献立	10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)		10月平均 栄養量 (中学校)		A 263μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 28mg						
	ご飯 牛乳 けんちん汁 肉もそビーンズ 野菜炒め		ご飯 牛乳 卵スープ いわしのヤンニョムかけ クーブイリチー		ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉の和風から揚げ キャベツの甘酢炒め ぶどうゼリー		パン 牛乳 かぼちゃシチュー スティックハンバーグのソース焼き マカロニサラダ		エネルギー 758kcal		たんぱく質 29.9g 食塩相当量 3.2g						
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 ☐ だいこん ☐ さといも ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ 削り節(だし)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ いわし 塩 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ ごま ☐ 根深ねぎ ☐ ゆず果汁 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ こしょう ☐ 一味唐辛子 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ ぶどうゼリー		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ かぼちゃ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ コーンクリーム ☐ パセリ ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 米乳 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん ☐ マカロニ ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ きゅうり ☐ チキンハム ☐ サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう		たんぱく質 29.9g 脂質 29.1% カルシウム 317mg 鉄 2.5mg		食塩相当量 3.2g 食物繊維 6.4g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.2mg						
	☐ 豚肉 清酒 塩 こしょう ☐ 大豆 根深ねぎ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ でんぷん		☐ さば 清酒 塩 ねり梅 こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁
献立	10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)		10月平均 栄養量 (中学校)		A 263μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 28mg						
	ご飯 牛乳 けんちん汁 肉もそビーンズ 野菜炒め		ご飯 牛乳 卵スープ いわしのヤンニョムかけ クーブイリチー		ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉の和風から揚げ キャベツの甘酢炒め ぶどうゼリー		パン 牛乳 かぼちゃシチュー スティックハンバーグのソース焼き マカロニサラダ		エネルギー 758kcal		たんぱく質 29.9g 食塩相当量 3.2g						
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 ☐ だいこん ☐ さといも ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ 削り節(だし)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ いわし 塩 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ ごま ☐ 根深ねぎ ☐ ゆず果汁 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ こしょう ☐ 一味唐辛子 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ ぶどうゼリー		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ かぼちゃ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ コーンクリーム ☐ パセリ ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 米乳 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん ☐ マカロニ ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ きゅうり ☐ チキンハム ☐ サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう		たんぱく質 29.9g 脂質 29.1% カルシウム 317mg 鉄 2.5mg		食塩相当量 3.2g 食物繊維 6.4g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.2mg						
	☐ 豚肉 清酒 塩 こしょう ☐ 大豆 根深ねぎ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ でんぷん		☐ さば 清酒 塩 ねり梅 こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁
献立	10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)		10月平均 栄養量 (中学校)		A 263μgRAE B1 0.50mg B2 0.56mg C 28mg						
	ご飯 牛乳 けんちん汁 肉もそビーンズ 野菜炒め		ご飯 牛乳 卵スープ いわしのヤンニョムかけ クーブイリチー		ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉の和風から揚げ キャベツの甘酢炒め ぶどうゼリー		パン 牛乳 かぼちゃシチュー スティックハンバーグのソース焼き マカロニサラダ		エネルギー 758kcal		たんぱく質 29.9g 食塩相当量 3.2g						
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 ☐ だいこん ☐ さといも ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ こんにゃく ☐ しいたけ ☐ 葉ねぎ ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ 削り節(だし)		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ 鶏肉 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ いわし 塩 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ ごま ☐ 根深ねぎ ☐ ゆず果汁 ☐ にんにく ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 ☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ こしょう ☐ 一味唐辛子 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ ぶどうゼリー		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ かぼちゃ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ コーンクリーム ☐ パセリ ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 米乳 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん ☐ マカロニ ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ きゅうり ☐ チキンハム ☐ サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう		たんぱく質 29.9g 脂質 29.1% カルシウム 317mg 鉄 2.5mg		食塩相当量 3.2g 食物繊維 6.4g マグネシウム 97mg 亜鉛 3.2mg						
	☐ 豚肉 清酒 塩 こしょう ☐ 大豆 根深ねぎ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ でんぷん		☐ さば 清酒 塩 ねり梅 こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 みりん ☐ でんぷん		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 レモン果汁		☐ 鶏肉 塩 こしょう でんぷん ☐ 油 ☐ みりん こいくちしょうゆ うす										

☐ ご飯

☐ 牛乳

☐ 豆腐

☐ もすく

☐ 油揚げ

☐ たまねぎ

☐ にんじん

☐ サラダ油

☐ チキンスープ

☐ 豆乳

☐ みそ

☐ 煮干し(だし)

☐ さば

☐ 清酒

☐ 塩

☐ ねり梅

☐ こいくちしょうゆ

☐ 砂糖

☐ みりん

☐ でんぷん

☐ 鶏肉

☐ 清酒

☐ じゃがいも

☐ グリンピース

☐ うすくちしょうゆ

☐ こいくちしょうゆ

☐ 砂糖

☐ みりん

☐ でんぷん

☐ サラダ油

☐ パン

☐ 牛乳

☐ ボークフランク

☐ えだまめ

☐ キャベツ

☐ たまねぎ

☐ にんじん

☐ サラダ油

☐ チキンスープ

☐ 豆乳

☐ みそ

☐ 塩

☐ こしょう

☐ うすくちしょうゆ

☐ 鶏肉

☐ 塩

☐ こしょう

☐ でんぷん

☐ 油

☐ みりん

☐ こいくちしょうゆ

☐ うすくちしょうゆ

☐ 砂糖

☐ レモン果汁

☐ スパゲティ

☐ ベーコン

☐ たまねぎ

☐ にんじん

☐ エリンギ

☐ しめじ

☐ うすくちしょうゆ

☐ サラダ油

☐ バジルペースト

☐ 塩

☐ こしょう

☐ ご飯

☐ 牛乳

☐ 鶏つくね

☐ はるさめ

☐ たけのこ

☐ しいたけ

☐ にんじん

☐ はくさい

☐ 葉ねぎ

☐ 厚揚げ

☐ オイスターソース

☐ ごま油

☐ チキンスープ

☐ うすくちしょうゆ

☐ こいくちしょうゆ

☐ 砂糖

☐ 清酒

☐ 塩

☐ こしょう

☐ サラダ油

☐ かぼちゃコロッケ

☐ 油

☐ ささみ油漬け

☐ きゅうり

☐ にんじん

☐ もやし

☐ 塩

☐ ごま

☐ 米酢

☐ 砂糖

☐ うすくちしょうゆ

☐ ごま油

☐ パン

☐ 牛乳

☐ コーネクリーム

☐ とうもろこし

☐ ベーコン

☐ たまねぎ

☐ じゃがいも

☐ にんじん

☐ パセリ

☐ バター

☐ 牛乳

☐ 米粉

☐ チキンスープ

☐ 塩

☐ こしょう

☐ あじ

☐ ワイン風調味料

☐ 塩

☐ こしょう

☐ サラダスパイス

☐ でんぷん

☐ 油

☐ ひね鶏

☐ 清酒

☐ キャベツ

☐ にんじん

☐ 米酢

☐ うすくちしょうゆ

☐ ゆず果汁

☐ 塩

☐ こしょう

☐ サラダ油

☐ ご飯

☐ 豚肉

☐ ワイン風調味料

☐ にんにく

☐ たまねぎ

☐ じゃがいも

☐ にんじん

☐ エリンギ

☐ グリンピース

☐ サラダ油

☐ トマトピューレ

☐ トマトケチャップ

☐ ウスターソース

☐ とんかつソース

☐ 砂糖

☐ こいくちしょうゆ

☐ 米粉

☐ 塩

☐ こしょう

☐ 砂糖

☐ こいくちしょうゆ

☐ 米粉

☐ 塩

☐ こしょう

☐ 牛乳

☐ ポテトとお米のささみカツ

☐ 油

☐ キャベツ

☐ にんじん

☐ とうもろこし

☐ ひじき

☐ チキンハム

☐ うすくちしょうゆ

☐ サラダドレッシング

☐ 米酢

☐ サラダ油

☐ 砂糖

☐ 塩

☐ こしょう