											(B献立用)	
17 (:	(金)	20(月)	210	(火)	22(2	水)	23	(木)	24	(金)	
	2		2		2		2		2		2	
			\rightarrow				\rightarrow					
01-71				1262	to to	pau		35%		0.5		
④キャラメ	ルポテト	④ごぼうとれん こ	こんのきんびら	④ハムと春	南の炒め物	④野菜 :	ノテー	(4)魚のぬ	かみそ炊き		ートサンドの具	
_ =====			③さつまいもと	_ 6# .	_ #-W- EA C		③オータム				_ 68 _	
①米粉パン	③ラビオリスープ	①ごはん	豚肉の煮物	①麦ごはん	③麻婆丼の具	①アップルパン	シチュー	①ごはん	③だぶ	①ドッグパン	③妻スープ	
								_				
③だいず・ラビオリ		③ぶたにく・あつあ	げ		・だいず・あかみそ	③とりにく・しろいんげ	んまめ・とうにゅう		つあげ・かまぼこ	③ベーコン		
		④さつまあげ		④ ハム		④ウインナー		④ぶり		③ <mark>ぶたにく・だいず・</mark> 1	しろいんげんまめ	
②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう③ぎゅ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		
	ر ۾ ۽ - ر جيد	@1 7 1.1		@L : 7 /		③スキムミルク・なる	まクリーム	@1= / le / le .	-/ -/-	@ L	١٠١٠ عد المحد	
③にんじん・たまねる ③キャベツ・パセリ	さ・とうかん	③ほししいたけ・た: ③たけのこ・いんげ		③しょうが・にんにく・③ほししいたけ・た		①りんご ③にんじん・たまね:	ギ. ロ めじ	③にんじん・だい		③キャベツ・たまね ③えのきだけ・チン		
③キャペン・ハゼッ④パセリ		_		③はししいたい・シともや		③えだまめ・かぼち		多こんにやく・はし ④パセリ	U(1/21) - Ca Ja	③んのさたけ・テン ④にんにく・たまね		
9,12,		@C1& 7 10/0C/0 1	270070 2701201	(a) 12/00/0 %C 0 (4		④ブロッコリー・たまねき	-	9,12,		④にんじん ④にんじん		
①こめこパン			・さとう	①こめ・むぎ③さと	う・でんぷん	①りんごパン	10,00,0 - 2	① <mark>こめ</mark> ③でんぷん	,	①ドックパン③おお	お:ぎ	
④さつまいも・さとう	i	() さとう	,,	④はるさめ・さとう	<i>y</i> (70/3/70	③こむぎこ		④じゃがいも・でん		④ さとう・でんぷん		
④あぶら・マーガリン				③ごまあぶら		<u> </u>		④あぶら・ごま		000		
		④ごま·あぶら		④あぶら		④あぶら						
③とりがらスープ・しょ	うゆ・しお・こしょう			③トウバンジャン·ケチ·	ヤップ・テンメンジャン	③しろワイン・コンソ	メ・しお・こしょう	③しょうゆ・みりん・	しお・こんぶ(だし)	③しょうゆ・さけ・とりがら2	スープ・しお・こしょう	
③コンソメ	③コンソメ		④しょうゆ・さけ・みりん		ゅうかだし	④しょうゆ・こしょう・		③かつおぶし(だ		④しお・こしょう・ケチャップ・デミグラソース		
				④ しお・しょうゆ・ち	ゅうかだし	<u>L</u>		④ぬかみそだきち	ょうみえき	④あかワイン・ウスターソ	ース・しょうゆ・コンソメ	
669	20.4	641	23.6	680	29.7	615	29.6	665	25.4	623	27.2	
822	24.2	794	27.9	840	35.1	760	35.5	820	30.0	764	32.6	
ラビオリは2000年の	の歴史を持つ、イタ	江戸時代に流行した	と人形劇に、金太郎	春雨には、さつまい	もやじゃがいもを原	英語で秋のことを「a	utumn(オータム)」		の交流給食の日で	10月23日は「霜隆		
リアの伝統的な詰め物	at 164	の子どもの「坂田金平				と言います。今日は秋			2.4	ら、季節が萩から冬ん		
	地の間にひき肉や、みじん切りにした野						オータムシチューです。ネボが旬の、きの		ー文字違いであることから、ご縁があり =ラリッラ とし きょう きたきゅうしゅうし		冷え込み始めます。みなさんは朝ご飯を	
	菜、チーズなどを挟んで切り分けていま										た 食べていますか。朝ごはんは、体の温度 ************************************	
	す。地域によって具材や形に違いがあ										を上げて、寒い朝でも元気に過ごせるストッチになります。朝ごはんを食べましょ	
り、各地域の特色を表	り、各地域の特色を表しています。						と探してみましょう。		Ş	イッチになります。朝	ごはんを食べましょ	
-		なりました。	= 1	ます。	(alla)	20/	I.V		\-\ \\	う。	/^	
	3	27(280		29(30	(木)	31		
今月の地			2 MIX		2		2		2		2	
利用に	<u>ついて</u> 🤺											
		④ひじきの	五目炒め	④魚の茅	表表	④ れんこん	マヨソテー	④豚キ 』	ムチソテー	④ アップ.	ー ルポンチ	
************************************	食材です					I	_				_	
☆なみきゅうしゅうし せいさん ☆南九州市で生産	される農産物を				254							
積極的に学		①ごはん	3 麻汁	①萩のちらしずし	③豆腐の	①ミルクパン ②	③カレーうどん	①ごはん	③わかめスープ	①パターパン	③かぼちゃの	
取り入れてい	いきます。	_			すまし汁						スープ煮 ====	
		 ③ぶたにく・あぶらる	あげ・かぎみそ	①とりにく・さつまあ		③ <i>ぶた</i> にく			,	③ウインナー・とり	I=<	
عامات	- to (④まぐろ・さつまあ!		③とうふ・あぶらあ	げ④ホキ	④ ハム		 多がたにく				
		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう②ぎゃ	ゅうにゅう	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		
# #111	\t-I+ _	④ひじき		③わかめ		③チーズ		③わかめ				
1000	たけ 🚱	③こんにゃく・にんじ	こん・だいこん	①ほししいたけ・に	んじん・しめじ	@1-1101 + 41.40	・マッシュルーム	③たまねぎ・にん	じん・えのきだけ		ぎ・にんじん	
**	Ы	_				_				③かぼちゃ・たまね		
× 0 1		- ③ごぼう・はねぎ・し		①グリンピース		③えだまめ・にんに	•	③はねぎ		③しめじ・チンゲン	サイ	
	(0)	- ③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに	ゃく・にんじん	。 ③にんじん・たまねぎ・:	えのきだけ・はねぎ	_	•	④しょうが・キャベ		③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ	サイ	
+		。 ③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン	ゃく・にんじん ピース	。 ③にんじん・たまねぎ・ ④しようが・おちゃ	えのきだけ・はねぎ	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ	•	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・		③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう	サイク	
さつまり		るごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン <mark>①こめ</mark> ③じゃがいも	ゃく・にんじん ピース	③にんじん・たまねぎ・; ④しょうが・ <mark>おちゃ</mark> ① <mark>こめ・さとう</mark>		るえだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①ミルクパン	•	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①バターパン③じゃ	サイク	
£5 #	int 🏉	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう	ゃく・にんじん ピース	③にんじん・たまねぎ・ ④しょうが・ <mark>おちゃ</mark> ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ		③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①ミルクパン ③うどん④さとう	•	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう	サイ ハン	
	int 🏉	るごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン <mark>①こめ</mark> ③じゃがいも	ゃく・にんじん ピース	③にんじん・たまねぎ・; ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり		③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①バターパン③じゃ	サイ ハン	
冬瓜冬瓜	int	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら	ゃく・にんじん ピース 5	③にんじん・たまねぎ・: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら	ih	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネ・	ん・ブロッコリー	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①バターパン③じゅ	サイ イン かいも	
冬瓜冬瓜	int 🏉	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう	ゃく・にんじん ピース 5	③にんじん・たまねぎ・; ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり	ん (計③しょうゆ・しお	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン	ん・ブロッコリー	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①バターパン③じゃ	サイ イン かいも	
\$2.0	Line が 豚肉	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み	ゃく・にんじん ピース 5	③にんじん・たまねぎ・: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ	がん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ。 ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー:	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・。	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①バターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・	サイ イン かいも	
冬瓜冬瓜	Line が 豚肉	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み	ゃく・にんじん ピース 5	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①なり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし	がん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ。 ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー: ③ケチャップ	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・な ③こしょう	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①バターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・	サイ イン かいも	
************************************	がある。	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ	やく・にんじん ピース ら	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651	が を は の は の い ・ こ い ・ こ い ・ こ が に に に に に に に に に に に に に	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ。 ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー: ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しょ	ん・ブロッコリー 	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・。 ③こしょう ④さけ・しょうゆ	たまねぎ , 	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①バターパン③じょ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう	サイ (ン かがいも 	
\$2.0	がある。	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ	やく・にんじん ピース ら りん 23.8 28.1	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ④さけ・しょうゆ・べー 651 754	が を は の は の い ・ こ い ・ こ い ・ こ が に に に に に に に に に に に に に	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ。 ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しようゆ・さけ・しま	ん・ブロッコリー -ズ こ・ウスターソース 66 27.0 33.2	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・な ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613	たまねぎ , , ら らりがらスープ・しお 26.1	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パュ ④りんごかじゅう ①バターパン③じュ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・1 ③しお・こしょう	サイ (ン かがいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7	
を を かわない むきみそ	旅物	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 鹿児島県は、豚肉と かんで、豚肉とみそを	やく・にんじん ピース りん 23.8 28.1 麦味噌の生産がさ でした郷土半半弾車が	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・ベー 651 754 今日は葉が入った。 す・、栗は篭(いが)とず	が、 は③しょうゆ・しお。 い・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ん・ブロッコリー -ズ エ・ウスターソース 6 27.0 33.2 時代に起きた洋 東京のうどんを提	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・。 ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水	たまねぎ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パュ ④りんごかじゅう ①バターパン③じュ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765	サイ (ン かがいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 引31首に行われる	
************************************	旅物	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 鹿児島県は、豚肉と かんで、豚肉とみそを 数多くあります。豚汁	サル と 23.8 28.1 変味噌の生産がさ もその一つて、寒い	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①なり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・ベー 651 754 今日は業が入った。 ずし、業は揺(いが)と回 ②まれています。 一	にけ。こしょうゆ・しお い・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 一様のちらしずしで 卓ばれるトゲトゲに この種の輩に、荷種	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ん・ブロッコリー -ズ こ・ウスターソース 6 27.0 33.2 時代に起きた洋 東京のうどんを提 らようになりました。	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維があ 便をやわらかくする	たまねぎ - - - りがらスープ・しお 26.1 30.8 溶性食物繊維と、不 Jます。わかめには 水溶性食物繊維と、不	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じィ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお勢には「ペポかぼちゃ」	サイ (シ かがいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 引31日に行われる 影りです。ハロウィン という、失きくて集の	
を を かわない むきみそ	旅物	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 虚児鳥県は、豚肉と かんで、豚肉とみそを 数多くあります。豚汁	やく・にんじん ピース 5 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今日は葉が入った。 す。栗は窓(いか)と呼 包まれています。・	がいますか。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーズ こ・ウスターソース 6 27.0 33.2 一様代に起きた洋 東京のうどんを提 ちょうになりました。 切りすすると、スー	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さしょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維には、水 溶性食物繊維には、水 溶性食物繊維によった。 優きなわらかくする。	たまねぎ - リがらスープ・しお 26.1 30.8 溶性食物繊維と、不 リます。わかめには 水溶性食物繊維は、 溶性食物繊維は、 溶性食物繊維は、 溶性食物繊維は、 溶性食物繊維は、 湯	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じィ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお勢には「ベポかぼちゃ」 素らかいかぼちゃきゃ	サイ (アン で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	
を を かわない むきみそ	旅物	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 鹿児島県は、豚肉と かんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかくをを かんで、豚肉といる。豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかくそを	サイ・にんじん ピース りん 23.8 28.1 麦味噌の生産がさ 使った郷土料理が もそのでって、薬 いった豚汁が、体を温	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ・ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今日は葉が入った。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいますか・しおい・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 数のもしずしで一切があった。(何報 かっていますか。 宝虫の変撃から栗の	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーズ ニ・ウスターソース も 27.0 33.2 由時代に起きた洋 環境のうどんを提 よようになりました。 切りすすると、スー 長れてしまいます。	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん。 ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ。 ③しょうゆ・さけ・。 ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 養物繊維には、水 養性機能維があ 便をやわらいます。不 の働きを活発にしま	たまねぎ , こりがらスープ・しお 26.1 30.8 溶性食物繊維と、 溶性食物繊維が溶性食物繊維が溶性食物繊維が、 激性食物繊維が、 激性食物繊維が、 過ぎると	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パ・ ④りんごかじゅう ①パターパン③じ・ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお勢には「ベポかぼちゃと・ 素を作って飾ります。今	サイ (アン 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	
を を かわない むきみそ	旅物	③ごぼう・はねぎ・し ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 虚児鳥県は、豚肉と かんで、豚肉とみそを 数多くあります。豚汁	サイ・にんじん ピース りん 23.8 28.1 麦味噌の生産がさ 使った郷土料理が もそのでって、薬 いった豚汁が、体を温	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今日は葉が入った。 す。栗は窓(いか)と呼 包まれています。・	はいますか・しおい・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 数のもしずしで一切があった。(何報 かっていますか。 宝虫の変撃から栗の	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーズ ニ・ウスターソース も 27.0 33.2 由時代に起きた洋 環境のうどんを提 よようになりました。 切りすすると、スー 長れてしまいます。	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん。 ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ。 ③しょうゆ・さけ・。 ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 養物繊維には、水 養性機能維があ 便をやわらいます。不 の働きを活発にしま	たまねぎ , こりがらスープ・しお 26.1 30.8 溶性食物繊維と、 溶性食物繊維が溶性食物繊維が溶性食物繊維が、 激性食物繊維が、 激性食物繊維が、 過ぎると	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じィ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお勢には「ベポかぼちゃ」 素らかいかぼちゃきゃ	サイ (アン 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	
を を かわない むきみそ	旅物	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 鹿児島県は、豚肉と かんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかくをを かんで、豚肉といる。豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかくそを	サイ・にんじん ピース りん 23.8 28.1 麦味噌の生産がさ 使った郷土料理が もそのでって、薬 いった豚汁が、体を温	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ・ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今日は葉が入った。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいますか・しおい・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 数のもしずしで一切があった。(何報 かっていますか。 宝虫の変撃から栗の	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーズ ニ・ウスターソース も 27.0 33.2 由時代に起きた洋 環境のうどんを提 よようになりました。 切りすすると、スー 長れてしまいます。	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん。 ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ。 ③しょうゆ・さけ・。 ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 養物繊維には、水 養性機能維があ 便をやわらいます。不 の働きを活発にしま	たまねぎ , こりがらスープ・しお 26.1 30.8 溶性食物繊維と、 溶性食物繊維が溶性食物繊維が溶性食物繊維が、 激性食物繊維が、 激性食物繊維が、 過ぎると	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パ・ ④りんごかじゅう ①パターパン③じ・ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお勢には「ベボかぼちゃとを作って飾ります。。今なんでかぼちゃのス・す。	サイ (アン で) で) で (アン) で) で (アン) で) で) で) で) で) で) で) で) で)	
************************************	版内 水本 本本	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 虚児島県は、豚肉と かんで、豚肉とかそを 数多くあります。豚肉と かてくれます。をして でだしをとって作りまし	サイ・にんじん ピース りん 23.8 28.1 麦味噌の生産がさ 使った郷土料理が もそのでって、薬 いった豚汁が、体を温	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ・ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今日は葉が入った。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいますか・しおい・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 数のもしずしで一切があった。(何報 かっていますか。 宝虫の変撃から栗の	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 6 27.0 33.2 一様代のうどんを提 東京のうどんを提 あようになりました。 切りすると、スー 長れてしまいます。 いら、上手においしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん。 ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ。 ③しょうゆ・さけ・。 ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 養物繊維には、水 養性機能維があ 便をやわらいます。不 の働きを活発にしま	たまねぎ 26.1 30.8 溶性食物繊維と、不 水溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 につけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パ・ ④りんごかじゅう ①パターパン③じ・ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお勢には「ベボかぼちゃとを作って飾ります。。今なんでかぼちゃのス・す。	サイ (ン かいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 31日に行われる 窓りです。ハロウィンという、大きくて東タン という、大きまく エス・カーブ素をお届けしま	
************************************	版内 本茶 ※	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 虚児島県は、豚肉と かんで、豚肉とかそを 数多くあります。豚肉と かてくれます。をして でだしをとって作りまし	サイ・にんじん ピース りん 23.8 28.1 麦味噌の生産がさ 使った郷土料理が もそのでって、薬 いった豚汁が、体を温	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ・ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今日は葉が入った。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいますか・しおい・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 数のもしずしで一切があった。(何報 かっていますか。 宝虫の変撃から栗の	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①まルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カナールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しま 664 836 カレーうどんは、明況 養プームに合わで下。 地ーうどんはて服めず、 の面側りも気にしなが 食べましょう。	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 語 27.0 33.2 一葉京のうどんを提 最また洋 東京のうどんを提 ようしておりました。 切りました。 切りました。 切りました。 いりようになりました。 いりようにないました。 いりようにないます。 いら、近く、こうにないしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維があ 便をやわらいくする 不 の働きを活発にしま 便数になるので気を	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイ (ン かいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 31日に行われる 窓りです。ハロウィンという、大きくて東タン という、大きまく エス・カーブ素をお届けしま	
************************************	が 下内	③ごぼう・はねぎ・リーク (まれ) (まれ) (まれ) (まれ) (まれ) (まれ) (まれ) (まれ)	サイ・にんじん ビース りん 23.8 28.1 変様噌の生産がさ で使った郷土料理が もその二つで、薬い った豚汁が、体を温 いンターでは、いりこ した。	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ・ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今日は異が入った・す っ、業は種(いか)と切 包まれています。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいますか・しおい・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 秋のちらしずしで呼ばれるトゲトゲにつの謎の中に、何敬如っていますか。 金しています。	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 語 27.0 33.2 一葉京のうどんを提 最また洋 東京のうどんを提 ようしておりました。 切りました。 切りました。 切りました。 いりようになりました。 いりようにないました。 いりようにないます。 いら、近く、こうにないしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維があ 便をやわらいくする 不 の働きを活発にしま 便数になるので気を	たまねぎ 26.1 30.8 溶性食物繊維と、不 水溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 溶性食物繊維が、 につけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイ (ン かいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 31日に行われる 窓りです。ハロウィンという、大きくて東タン という、大きまく エス・カーブ素をお届けしま	
を加工食品 ************************************	版内 本本	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 歴見島県は、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかり豚汁	サイ・にんじん ピース リル 23.8 28.1 一変味噌の生産がさ 変味噌の生産がさ もその一つで、様を温 シンターでは、いりこ した。	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すしょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ペー 651 754 今日は栗が入ったは ず。栗は「越(いが)と ②まれています。・ の栗が入っているか・ 解は、3粒です。・ ほは 東生地 ・・	はけ③しょうゆ・しお い・こんぶ(だし) ーキングパウダー 28.4 31.6 大のちらしずしで 中ばれるトゲトゲトに つの近望の中に、荷海 立っていますか。栗の をしています。	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①まルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カナールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しま 664 836 カレーうどんは、明況 養プームに合わで下。 地ーうどんはて服めず、 の面側りも気にしなが 食べましょう。	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 語 27.0 33.2 一葉京のうどんを提 最また洋 東京のうどんを提 ようしておりました。 切りました。 切りました。 切りました。 いりようになりました。 いりようにないました。 いりようにないます。 いら、近く、こうにないしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維があ 便をやわらいくする 不 の働きを活発にしま 便数になるので気を	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイ (ン かいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 31日に行われる 窓りです。ハロウィンという、大きくて東タン という、大きまく エス・カーブ素をお届けしま	
*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	版内 本本	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 歴見島県は、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかんで、豚肉とかり豚汁	といった。 という	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおぶし(だし ④さけ・しょうゆ・ペー 651 754 今日は栗が入った。 ず・栗は低いが)とは ②要が入っている必 解は、3粒です。経過 東を等る大切な役割	は、	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①まルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カナールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しま 664 836 カレーうどんは、明況 養プームに合わで下。 地ーうどんはて服めず、 の面側りも気にしなが 食べましょう。	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 語 27.0 33.2 一葉京のうどんを提 最また洋 東京のうどんを提 ようしておりました。 切りました。 切りました。 切りました。 いりようになりました。 いりようにないました。 いりようにないます。 いら、近く、こうにないしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維があ 便をやわらいくする 不 の働きを活発にしま 便数になるので気を	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイ (ン をかいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 33.1日に行われる 祭りです。ハロウィンという、大きくて東タン (りないロウギンにちーブ素をお届けしま	
************************************	が 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	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし(だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 歴見鳥、豚肉とかん繁くありまごを ※ 一般でくれます。 でだしをとって作りましてでだしをとって作りましていかが サーブ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	サイ・にんじん ピース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおおぶし(かべー 651 754 今日は栗が入ったは す。栗はば(いか)と ②素が入ったいるか: 解は、3粒です。経過に 東をでする大切な役割	はいる。 はいますか。 はおいますか。 はいますか。 ではいるトゲトゲにのではいるトゲトゲにのでは、何和。 はいっていますか。 できまるの数撃から巣のないます。	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①まルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カナールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しま 664 836 カレーうどんは、明況 養プームに合わで下。 地ーうどんはて服めず、 の面側りも気にしなが 食べましょう。	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 語 27.0 33.2 一葉京のうどんを提 最また洋 東京のうどんを提 ようしておりました。 切りました。 切りました。 切りました。 いりようになりました。 いりようにないました。 いりようにないます。 いら、近く、こうにないしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維があ 便をやわらいくする 不 の働きを活発にしま 便数になるので気を	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイ (ン かいも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 31日に行われる 窓りです。ハロウィンという、大きくて東タン という、大きまく エス・カーブ素をお届けしま	
************************************	が成本 が本本 が表示 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	③ごぼう・はねぎ・しゅたけのこ・こんに ④たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ③にぼし (だし)・み ④みりん・しょうゆ 609 754 歴児島、際内と を でだしま、 年 3 名(り・砂サンチナー・シャック・ジャック・ジャック・ジャック・ジャック・ジャック・ジャック・ジャック・ジ	23.8 28.1 変味噌の生産がさい。 変形での生産がも もその。 では、 ないでは、いりこした。 (火) 単名にしている。 (火) 単名にしている。 (火) 単名にしている。	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら ①すしず・しょうゆ・さ ③かつおおぶし(かべー 651 754 今日は栗が入ったは す。栗はば(いか)と ②素が入ったいるか: 解は、3粒です。経過に 東をでする大切な役割	はいます。 では、 は、 は	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①まルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カナールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しま 664 836 カレーうどんは、明況 養プームに合わで下。 地ーうどんはて服めず、 の面側りも気にしなが 食べましょう。	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 語 27.0 33.2 一葉京のうどんを提 最また洋 東京のうどんを提 ようしておりました。 切りました。 切りました。 切りました。 いりようになりました。 いりようにないました。 いりようにないます。 いら、近く、こうにないしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 食物繊維には、水 溶性食物繊維があ 便をやわらいくする 不 の働きを活発にしま 便数になるので気を	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイ (ン さいしも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 33.1日に行われる いりないう、 大きくて テンタンという、 大き、ランタン 日はハロウィンにちーブ素をお届けしま つかりない	
*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	が、 ・ 大本 ・ 大 ・ 大本 ・ 大 ・ 大 ・ 大本 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	③ごぼう・はねぎ・リークー・ (4) にまねぎ・グリン (4) たまねぎ・グリン (5) こめ③じゃがいも (4) さとう (4) あぶら (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	サイ・にんじん ピース 23.8 28.1 変様 間の 単二 半 詳細 がさ もその ニークで、体を 温 シンターでは、いりこ した。 (火) 異素 き・ビェ・水 いりこした。	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すけず・しょうゆ・さ ③かつおぶらし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 ※単は継(いが)と ②乗れています。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はけ③しょうゆ・しお い・こんぶ(だし) キングパウダー 28.4 31.6 次のちらしずしで 呼ばれるトゲトゲに つの謎の中に、が何粒に 知っていますか。 乗のから をしています。 10.2 2 3 3 3 5 5 5 6 7 7 8 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①まルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しま 664 836 カレーうどんは、明治 食ブームに答う作られば、明治 では、一つが飛び散かって服かが 覧の高りも気。	ん・ブロッコリー ーズ こ・ウスターソース 語 27.0 33.2 一葉京のうどんを提 最また洋 東京のうどんを提 ようしておりました。 切りました。 切りました。 切りました。 いりようになりました。 いりようにないました。 いりようにないます。 いら、近く、こうにないしく	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぷん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ 613 758 食が繊維にいます 第世食やわらいま発にします。 ●さけ・しょうゆ 613 758 食が繊維にいます 第世食やわらいま発にします の働きなるので気を	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイ (ン さいしも しょうゆ・コンソメ 25.8 30.7 33.1日に行われる いりないう、 大きくて テンタンという、 大き、ランタン 日はハロウィンにちーブ素をお届けしま つかりない	
*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	が成本 が本本 が表示 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	③ごぼう・はねぎ・しゅんたまねぎ・はんけのこ・こんに像たまねぎ・グリン () こめ③じゃがいも像さとう () () () () () () () () () () () () ()	サイ・にんじん ピース 23.8 28.1 変味噌の生産がさ まで、サインで、様本を記すが、また。 まで、サインで、様本を記すが、よいりこした。 (火) 果煮 造・ビネ・水 (火) 果煮 は、いりこした。 (火) 果煮 は、いりこした。	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぷ ①くり ④あぶら ①すしょうゆ・ペー ③かつおぶしいだし ④さけ・しょうゆ・ペー ⑤51 754 今日は異が入ったは ず。栗はば低いが)と ⑤まれています。~ の薬が入っているが 解は、3種ないです。 経路の 第4年を はないなり。 第4年を は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	はけ③しょうゆ・しお い・こんぶ(だし) ーキングパウダー 28.4 31.6 大のちらしずしで 中ばれるトゲトゲに 一のの攻撃から乗の をしていますか。乗の をしています。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しは 664 836 カレーうどんは、明述 賞ブームに合わせて、 供するお店で作られる カレーうさんは、思い が、電の簡りも気にしなが 食べましょう。	ん・ブロッコリー -ズ こ・ウスターソース 6 27.0 33.2 ・時代に起きたを提 ようになりとしると、スー によいます。 ら、上手においしく ス 削減の自っ ス 削減の自っ ス 削減の自っ	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん ③ごまあぶら ④ごま・ごまあぶ ③しょうゆ 613 758 塩食物繊維に繊維がある 優をやわらまは、水 変優をわらいまじまっしま ・ の優をなるので気が	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パィ ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお参 には「ペポかぼちゃを、を作って飾ります。。今 なんでかぼちゃのス・す。 こ レ ン ジャープ	サイイン かいも 25.8 30.7 33.1日に行われる いり抜いて、ランタンという、大きのイスターフィンとは、カースをお届けしま	
***	が 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	③ごぼう・はねぎ・しゅんたまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④ たまねぎ・グリン ①こめ③じゃがいも ④ さとう ④ あぶら ③にぼし(だし)・み ④ みりん・しょうゆ 609 754 歴見る、豚のとった。 ※ 本の でだしをとって だしをとって だしをとって だしをとって だしをとって だしをとって かった ベル・マングー フリアンダー オニカングー コリアンダー コリアンダー コリアンダー	23.8 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28	③にんじん・たまねぎ・・ ④しょうが・おちゃ ①こか・さとう ④こむぎこ・でんぷ・ ①くり ④あぶら ①すけず・しょうゆ・さ ③かつおぶらし(だし ④さけ・しょうゆ・ベー 651 754 今の日、実は低いまか。 の実は、30年代 ・東をでも切な役割 第一次のは、100年代 の変換し、100	は、	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①ミルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー。 ③ケチャップ ④しょうゆ・さけ・しは 664 836 カレーうどんは、明述 賞ブームに合わせて、 供するお店で作られる カレーうさんは、思い が、電の簡りも気にしなが 食べましょう。	ん・ブロッコリー - ズ こ・ウスターソース 27.0 33.2 - 藤代にのうどんを提 競引のうどんをし のあれてしました。 のあれてしましまっす。 ら、上手においしく は 一 削減	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん ③ごまま・ごまあぶ ④ごまうゆ・613 758 食さけ・しょうゆ 613 758 食が食物・物・あまった。 第一位であるので 「食がしたなるので 「食がしたなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなんなん	たまねぎ , 26.1 30.8 溶性食物繊維と、ボ 対ます。わかめには 水溶性食物繊維は、腸 ずが、食べ過ぎると つけましょう。	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パー ④りんごかじゅう ①パターバン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお割には「ベボかぼちゃら、を作って飾ります。今なんでかぼちゃのス・す。 こ レンジャー ジャート	サイイン かいも 25.8 30.7 33.1日に行われる いり抜いて、ランタンという、大きのイスターフィンとは、カースをお届けしま	
本 本 本 本 本 本 本 を を を を を を を を を を を を を	が 大	③ごぼう・はねぎ・しゅんたまれぎ・グリン (1) こめ③じゃがいも (4) さとう (4) あぶら (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	23.8 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら ①すしょうゆ・ベー ③かつけ・しょうゆ・ベー ⑤51 754 今日は栗が入った。 ず・温素が入った。 ず・温素が入った。 変・組まれていっか。 ※経は、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はけ③しょうゆ・しお い・こんぶ(だし) ーキングパウダー 28.4 31.6 大のちらしずしで 中ばれるトゲトゲに 一のの攻撃から乗の をしていますか。乗の をしています。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①キルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー ③カレールウ・カレー ③なったいけ・しは 664 836 カレーうどんは、明が 食ブームに合わせて、 が、一角では、一角では、一角では、一角では、一角では、一角では、一角では、一角では	ん・ブロッコリー -ズニ・ウスターソース 33.2 - 神業でのうどんをした。 第1のでは、上で手においてく 「神経」 「神経」	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん ③ごまあぶら ④ごま・ごか・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 金額繊維に繊維があらまじ、表音性をやれてき苦ので 優されてき苦ので 優がいまり、たってももって、たってももって、たってももって、たっている。	たまねぎ 26.1 30.8 26.1 26.1 26.1 26.1 26.1 26.1 26.1 26.1	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パー ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお には「ベボかぼちゃと・を作ってかぼちゃらス・す。 こレンジャー 第2000年10月1日	サイ (ン かいしも	
*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	が 大	③ごぼう・はねぎ・しゅんたまれぎ・グリン (1) こめ③じゃがいも (4) さとう (4) あぶら (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	サイ・にんじん ピース 23.8 28.1 変味噌の生産がさ 変味噌のが、生産がさ ででした。 変味である。 変味である。 変味である。 変味である。 ででは、いりこした。 (火) 悪意 造でな。 は、いりこした。 (火) 悪意 造でな。 が、いりこした。 (火) 悪意 造でな。 が、は、いりこした。	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら ①すしょうゆ・ベー ③かつけ・しょうゆ・ベー ⑤51 754 今日は栗が入った。 ず・温素が入った。 ず・温素が入った。 変・組まれていっか。 ※経は、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいます。 はいまます。 はいまます。 はいままます。 はいまます。 はいまます。 はいままままます。 はいまままままままます。 はいまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじ。 ①キルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー。 ③クナマップではたしたが 664 836 カレーうどんは、明て、 後ブームに着わせて、 供する方とんは、態いで、 のべましょう。 10月度に応うしなが、 食べましょう。 10月度に応う量になが、 食べないこロスが、 10月度にごここので、 10月度にここので、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になど、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になが、 10月度になど、 10月度になが、 10月度にな	ん・ブロッコリー - ズ こ・ウスターソース 27.0 33.2 - ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん ③ごまあぶら ④ごま・ごか・さけ・ ③こしょう ④さけ・しょうゆ 613 758 金額繊維に繊維があらまじ、表音性をやれてき苦ので 優されてき苦ので 優がいまり、たってももって、たってももって、たってももって、たっている。	たまねぎ 26.1 30.8 溶性食物繊維と、不 26.8 30.8 溶性食物繊維は、腸 すが、食べ過ぎると つけましょう。 の したいまきのこしソ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パー ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィン発祥するおき には「ペンかほうのス・ナー こ レンジャーニュー ジャールののス・ナー こ レンジャーニュー ジャールののス・ナー コーローので、発祥するやで、今なな、大きで、「カロット」 なんでかほちゃのス・ナー こ レンジャーニュー ジャールのでは、10月 コーローので、発祥するかきで、今なな、大きで、一つでは「ペンかを表情しますのス・ナー」 ジャールのでは、10月 コーローので、発祥するから、「カロット」 なんでかいまない。「カロット」 ジャールのでは、10月 コーローので、発祥するから、「カロット」 ジャールのでは、10月 コーローので、発祥するから、「カロット」 ジャールのでは、10月 コーローので、発祥するから、「カロット」 コーローので、発祥するから、「カロット」 コーローので、発祥するから、「カロット」 フェールので、カロット」 ジャールので、カロット ジャールので、カロット シャールので、カロールので、カローので、	サイ (ン かいしも	
本 本 本 本 本 本 本 を を を を を を を を を を を を を	が 大	③ごぼう・はねぎ・しゅんたまれぎ・グリン (1) こめ③じゃがいも (4) さとう (4) あぶら (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	23.8 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28.1 28	③にんじん・たまねぎ: ④しょうが・おちゃ ①こめ・さとう ④こむぎこ・でんぶ ①くり ④あぶら ①すしょうゆ・ベー ③かつけ・しょうゆ・ベー ⑤51 754 今日は栗が入った。 ず・温素が入った。 ず・温素が入った。 変・組まれていっか。 ※経は、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいます。 はいまます。 はいまます。 はいままます。 はいまます。 はいまます。 はいままままます。 はいまままままままます。 はいまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	③えだまめ・にんに ④れんこん・にんじん ①キルクパン ③うどん④さとう ③マーガリン ④ノンエッグマヨネー ③カレールウ・カレー ③カレールウ・カレー ③なったいではいした。 664 836 カレーうどんは、明が 食ブームに合かせて、 がようにしなが 食べきたここことを できるここことを できるこことを できるこことを できるこことを できるこことを できるこことを	インブロッコリーーズ こ・ウスターソース は 27.0 33.2 かられてしまきたを使 た。 かられてします。 かられてします。 では、	④しょうが・キャベ ④にら・にんじん・ ①こめ ④さとう・でんぶん。 ③ごままぶら。 ④ごようゆ ⑥13 ⑥14 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	たまねぎ 26.1 30.8 溶性食物繊維と、不 26.8 30.8 溶性食物繊維は、腸 すが、食べ過ぎると つけましょう。 の したいまきのこしソ	③しめじ・チンゲン ④もも・りんご・パー ④りんごかじゅう ①パターパン③じゅ ④りんごゼリー ③とりがらスープ・ ③しお・こしょう 619 765 ハロウィンは、10月 ヨーロッパ発祥のお には「ベボかぼちゃと・を作ってかぼちゃらス・す。 こレンジャー 第2000年10月1日	サイ (ン かいしも	