



令和 8 年度 8,9 月分学校給食献立予定表

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

暑い時期でも食べやすいように、香辛料を使った料理や酸味のある料理、并料理などを取り入れました。

Aコース



今月の旬の食材: いわし・さけ・じゃがいも・とうがん・なす・さつまいも

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

☆さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう☆

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよくえんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	しつ				
8/26(水)		きゅうしよくはありません										
8/27(木)		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							557 kcal 24.2 g 17.4 g 2.4 g 80.9 g	ビビンバは、お肉とナムルを混ぜて食べることで野菜をおいしく食べることができます。
		- むぎごはん					むぎごはん					
	②	ビビンバのぐ(にく・きりぼしだいこん)	☆ぶたにく			にんにくしょうがだいこん	さとう	あぶらごま ごまあぶら ごま	さけしょうゆトウバンジャン テンメンジャン			
	③	ビビンバのぐ(ナムル)		★こまつなにんじん	☆もやし			ごまあぶら ごま	しおしょうゆ			
	①	わかめスープ	☆とうふ	わかめ		たまねぎしいたけ ねぶかねぎ			さけみりんがらスープ ケイトンタンしおこしょう しょうゆ			
8/28(金)		- おこめのムース					★ムース				555 kcal 22.2 g 16.0 g 1.8 g 86.6 g	いかなの入ったメンチカツです。よくかむことでいかなのうま味を感じることができます。
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
		- ごはん					ごはん					
	②	いかメンチカツ	いかメンチカツ					だいずあぶら				
	③	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ		★キャベツ ☆きゅうり		ごま	しお			
8/31(月)	①	とうにゅういりこんさいのみそしる	とりにくみそ とうふ とうにゅう		にんじん ★はねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	じゃがいも		いりこ		582 kcal 29.1 g 23.8 g 2.6 g 68.2 g	食欲増進効果のあるカレー粉を使ってチキンのカレー焼きを作りました。
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
		- パン					☆パン					
	②	チキンのカレーやき	とりにく			にんにく			しろワインしお しょうゆケチャップ			
	③	コーンとえだまめのソテー				えだまめコーン		あぶら	しおこしょう しょうゆ			
1(火)	①	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ にんにく ★キャベツ	じゃがいも さとう	オリーブオイル	しおこしょう ブイヨン しろワインケチャップ		573 kcal 29.5 g 15.5 g 2.4 g 81.4 g	ご飯は左、汁物は右、おかずは真ん中。毎日正しく食器を並べていますか。
		- チョコクリーム						チョコクリーム				
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
		- ごはん					ごはん					
	③	☆さけのしおやき☆	しおさけ					あぶら				
2(水)	②	ごもくきんぴら	☆ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま	さけしょうゆ みりん		598 kcal 27.4 g 18.1 g 2.1 g 87.0 g	今日のからあげは塩こうじを使いました。こうじを使うことでやわらかく仕上がります。
	①	いもだんごじる	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ ねぶかねぎ	じゃがいもだんご		こんごうけずりぶし さけ みりんしょうゆしお			
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
		- ごはん					ごはん					
	②	とりにくのしおからあげ(2こ)	とりにく			しょうがにんにく	でんぶ	だいずあぶら	しおこうじ			
3(木)	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ ☆きゅうり			しお		557 kcal 27.4 g 20.2 g 2.7 g 73.4 g	オニオンスープはたまねぎをよく炒めて甘みと香ばしさが出るように調理しています。
	①	みそさわにわん	☆ぶたにく みそ		にんじん ★こまつな	しいたけ たけのこ ごぼうだいこん			いりこ			
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
		- パン					☆パン					
	②	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ				さとう		ケチャップ ウスターソース あかワイン			
4(金)	③	コールスローサラダ				★キャベツ ☆きゅうり	コーン	コールスロー ドレッシング	しお		612 kcal 24.2 g 17.1 g 2.4 g 94.8 g	赤、緑、黄色の食材を使っているどりの良いカラフルサラダにしました。
	①	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく ★セロリ たまねぎ		オリーブオイル	こんごうけずりぶし ブイヨン しおこしょう			
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
		- ごはん					ごはん					
	①	ハヤシライス	☆ぶたにく		にんじん トマト パセリ	にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	あぶら	あかワインしお こしょう ブイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース			
7(月)	③	カラフルサラダ			あかピーマン	☆きゅうり コーン ★キャベツ		イタリアンドレッシング	しお		557 kcal 24.9 g 16.6 g 2.2 g 82.3 g	豚玉子と煮に使われる卵は富士宮産です。地元の恵みに感謝していただきます。
		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
		- ごはん					ごはん					
	①	ぶたたまごじに	★たまご ☆ぶたにく かまぼこ		にんじん ★はねぎ	しらたき たまねぎ しめじ	さとう		こんごうけずりぶし さけしょうゆ			
	③	ごぼうのごまドレッシングあえ			にんじん	☆きゅうり ごぼう		ごま ドレッシング	しお			
8(火)		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							573 kcal 28.9 g 15.4 g 2.8 g 86.2 g	大豆が苦手な人が多いと聞くので、のり塩味でおいしく食べてもらえるよう考えました。
		- ちゅうかめん					☆ちゅうかめん					
	①	しょうゆらめんスープ	☆ぶたにく やきふた なると		にんじん ★こまつな	☆もやし しょうが にんにく たけのこ			だしこんぶ こんごうけずりぶし こしょう さけみりん しょうゆ ガラスープしお ケイトンタン			
	③	あおのりポテトビーンズ	だいず	あおのり			じゃがいも でんぶ	だいずあぶら	しお			
	②	オレンジ				オレンジ						
9(水)		- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							555 kcal 22.1 g 21.0 g 1.6 g 75.0 g	和食の献立です。さばはごはんには合う味付けにしました。さばとご飯を合わせて上手に食べましょう。
		- ごはん					ごはん					
	②	☆さばのたつたあげ☆	さばのたつたあげ					だいずあぶら				
	③	こまつなのごまあえ			★こまつなにんじん	☆もやし	さとう	ごま	しおしょうゆ			
	①	すましじる	☆とうふ	わかめ		えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおけずりぶし しょうゆ さけみりん			

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。

日曜日	食価番号	こんだてめい	はたらき						エネルギーたんぱく質しよたんすい	みなさんへのひとこと	
			おもに体をつくるもとなる食品		おもに体の調子を整えるもとなる食品		おもにエネルギーのもとなる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
10 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					589 kcal 24.2 g 19.5 g 2.3 g 83.2 g	けいちゃん焼きは、岐阜県の郷土料理です。鶏肉と野菜に、たれをからめて炒めた料理です。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	けいちゃんやき	とりにく みそ		にんじん にら	にんにく ★キャベツ	でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら			みりん さけ しょうゆ
	①	けんちんじる	あぶらあげ ★とうふ		にんじん ★はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも	こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ			
11 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					577 kcal 28.4 g 17.6 g 2.6 g 82.4 g	フルーツゼリーミックスは3種類のカットゼリーを合わせていろいろよくしました。	
	-	こくとうパン					★こくとうパン				
	②	なつやさいのピザソースチーズカップやき	ハム	チーズ	トマト バジル かぼちゃ オレガノ	たまねぎ ☆なす エリンギ にんにく	さとう じゃがいも	ケチャップ ウスターソース こしょう			
	①	ひよこめいりやさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ ☆セロリ ★キャベツ	ひよこめ	こんごうけずりぶし しるワイン しお こしょう ブイヨン しょうゆ			
14 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					578 kcal 25.6 g 19.3 g 2.0 g 77.8 g	富士宮の日の給食です。富士宮産の卵や、葉ねぎなどを使用する予定です。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ			
	③	やさいのしそあじひじきあえ		しそあじひじき	★こまつな	☆もやし		しお			
15 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					609 kcal 24.0 g 19.4 g 1.7 g 91.9 g	静岡県産のお茶の葉を使ったフライです。苦手な人が多い魚も、揚げ物にする と食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	わたらのおちやフライ	たらおちやフライ					だいずあぶら			
	③	ぶたにくとこんにやくのわふういため	☆ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ だいこん	さとう	あぶら ごまあぶら ごま			しょうゆ みりん
16 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					587 kcal 28.5 g 18.7 g 3.6 g 81.2 g	ナンとキーマカレーはインドの代表的な料理です。今日はナンにキーマカレーをのせたりつけたり工夫して食べましょう。	
	-	ナン	1～2年:50g 3～5年:70g 6年・先生:100g				ナン				
	①	キーマカレー	☆ぶたにく・チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース		カレールウ	あぶら			しお チャツネ カレーこ ウスターソース ブイヨン
	③	かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コーン		あおじそドレッシング しお			
17 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					684 kcal 28.3 g 18.2 g 2.3 g 105.9 g	9月25日は十五夜です。満月に見立てた かまぼこ、デザートを取り入れたお月見献立を味わいましょう。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	まつかぜやき	とりにく みそ			しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま			しょうゆ さけ
	③	ひじきに	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにやく しいたけ えだまめ	さとう	あぶら			しょうゆ
18 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					606 kcal 27.7 g 17.8 g 2.2 g 88.2 g	こいわしは骨ごと食べることができるのでカルシウムをとることができます。よくかんで食べましょう。	
	-	ごはん					ごはん				
	①	こうやどうふとやさいのにも	とりにく ちくわ こうやどうふ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく しいたけ	じゃがいも さとう				こんごうけずりぶし さけ しょうゆ
	②	こいわしフライ(2匹)		こいわしフライ				だいずあぶら			
24 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					572 kcal 23.2 g 22.2 g 2.6 g 75.9 g	今日は、カレー味のマカロニサラダにしました。カレー粉の香りで、食欲がアップしますね。	
	-	パン					★パン				
	②	にくだんごのトマトソースかけ(2こ)	にくだんご		トマト	たまねぎ	さとう	ケチャップ あかワイン ちゅうのうソース トマトフォンデュ			
	③	マカロニのカレーマヨネーズサラダ				☆きゅうり コーン	マカロニ	あぶら マヨネーズ			しお カレーこ
25 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					570 kcal 27.2 g 17.0 g 2.4 g 82.9 g	旬のなすをおいしく食べられるように工夫しました。豚肉や厚揚げと一緒に食べてみましょう。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	ぶたにくとなすのあまからいため	☆ぶたにく あつあげ		にんじん あおピーマン	☆なす たけのこ しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら			さけ しょうゆ
	①	じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ		★はねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも				いりこ
28 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					593 kcal 26.8 g 18.3 g 2.4 g 84.6 g	ブロッコリーは塩ゆですることでブロッコリーの甘味を引き出しています。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら			しお こしょう さけ しょうゆ
	③	ゆでブロッコリー			ブロッコリー			しお			
29 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					606 kcal 30.7 g 20.2 g 3.2 g 80.4 g	今日のラーメンスープは、ごまをたっぷり使って風味よく仕上げました。	
	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん				
	①	しろごまタンタンめんスープ	☆ぶたにく みそ		★チンゲンサイ	たけのこ ☆もやし にんにく しょうが ねぶかねぎ きくらげ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま			こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう みりん ケイトンタ ンがらスープ テンメンジャン トウバンジャン
	②	むししゅうまい(2こ)	しゅうまい								
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
	②	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね								
	③	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし ☆きゅうり		ごま			しお
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすいと好評です。	
	-	ごはん					ごはん				
30 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 23.1 g 17.1 g 1.9 g 79.3 g	つくねに入っているキャベツは、野菜が苦手な人でも食べやすい	

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしようするよていです。