

令和8年10月分 アレルギー表示献立表

富田林市教育委員会

年 組（生徒氏名）

詳細は「アレルギー表示献立表」の配布用説明書をご覧ください。

献立表の内容を確認しました。
月 日（保護者氏名）

【アレルギー表示献立表について】

- ① 毎日、牛乳1本(200ml)が付きますが、献立表には記載していません。
- ② アレルギー表示献立表には、食品衛生法で原材料表示が義務付けられている9品目と、表示が推奨されている20品目を表示しています。
29品目以外の原材料や、詳細な内容が必要な場合は、別途、食品分析表で確認してください。
- ③ 本市の学校給食では、えび・カシューナッツ・かに・くるみ・そば・落花生・アーモンド・あわび・いくら・ピスタチオ・マカダミアナッツを含む食品は使用しません。
- ④ 本市の除去・代替対応食品は「卵」です。除去対応する献立には、通常の献立名の下段に「【除去食】献立名(卵抜き)」と表示しており、また除去される食品名には色(網掛け)を付けています。また代替対応する献立には、「【代替食】献立名」を表示しています。
- ⑤ 調味料・だし・添加物は除去・代替対象ではありません。

【ドレッシングについて】

個包装のドレッシングがひとり1個付きます。

※民間調理場、パン工場、食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合(コンタミネーション)があります。

揚げ油の使用順

5日 根菜チップス → 8日 フライドポテト → 16日 油淋鶏 → 20日 白身魚の磯辺揚げ → 23日 鶏肉と野菜の黒酢あん → 27日 ミンチカツ → 29日 大学いも → 30日 天ぷら → 廃油

【保護者から学校へ連絡】

※この献立表で表示されるアレルギー表示29品目は、
えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生、アーモンド、あわび、いか、
いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピースタチオ、
豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンです。

喫食の有無		10月	1日	10月 2日			
主	ご飯						
副	肉団子の酢豚風						
	鶏肉とにらの塩炒め						
	かぼちゃハニー						
体育大会							
チェック	食品名	アレルギー表示29品目		チェック	食品名	アレルギー表示29品目	
【ご飯】	米						
【肉団子の酢豚風】							
	ミートボール	豚肉	鶏肉	大豆			
	米油						
	玉ねぎ						
	人参						
	にんにく						
	米油						
	砂糖						
	酢						
	トマトケチャップ						
	トマトピューレ						
	オイスターソース						
	こいくちしょうゆ	大豆	小麦				
	鶏がらスープ	鶏肉					
	塩						
	こしょう						
	水						
	てんぷん						
	ごま油	ごま					
【鶏肉とにらの塩炒め】							
	鶏肉	鶏肉					
	米油						
	酒						
	しめじ						
	にら						
	うすくちしょうゆ	大豆	小麦				
	ガーリック粉						
	塩						
	こしょう						
【かぼちゃハニー】							
	かぼちゃ						
	こいくちしょうゆ	大豆	小麦				
	砂糖						
	はちみつ						
	米油						

[illegible]

令和8年10月分 アレルギー表示献立表

富田林市教育委員会

年 組 (生徒氏名)

献立表の内容を確認しました。
月 日（保護者氏名）

10月 12日					10月 13日					10月 14日					10月 15日					10月 16日					
スポーツの日					喫食の有無					喫食の有無					喫食の有無					喫食の有無					
					主	副				主	副				主	副				主	副				
					ご飯 トッポギ 肉団子のあんかけ 炒めビーフン 中華スープ					ご飯 バリバリチキン ごぼうのサラダ ウインナーのジャーマンポテト 豆のトマト煮					ご飯 おでん ほっけの一夜干し もやしのごま炒め					ご飯 油淋鶏 焼き野菜 切干し大根の中華風 きゅうりの塩麹炒め					
チェック	食品名				アレルギー表示29品目	チェック	食品名				アレルギー表示29品目	チェック	食品名				アレルギー表示29品目	チェック	食品名				アレルギー表示29品目		
							【ご飯】					【ご飯】					【ご飯】					【ご飯】			
							【トッポギ】					【バリバリチキン】					【おでん】					【油淋鶏】			
							豚肉					鶏肉					鶏肉					鶏肉			
							米油					塩					米油					こいくちしょうゆ			
							酒					こしょう					酒					しょうが			
							玉ねぎ					ノンエッグマヨネーズ					厚揚げ					しょうが			
							キャベツ					コーンフレーク					ごぼう天					ガーリック粉			
							にら					【ごぼうのサラダ】					じゃがいも					てんぶん			
							棒トック					ごぼう					人参					米油揚げ用			
							砂糖					ほうれん草					こんにゃく					白ねぎ			
							コチュジャン					玉ねぎ					こいくちしょうゆ					砂糖			
							こいくちしょうゆ					にんにく					うすくちしょうゆ					酢			
							鶏がらスープ					米油					砂糖					うすくちしょうゆ			
							【肉団子のあんかけ】					こいくちしょうゆ					みりん					水			
							ミートボール					鶏肉					削り節					【焼き野菜】			
							米油					塩					水								
							こいくちしょうゆ					大豆					【ウインナーのジャーマンポテト】					【ほっけの一夜干し】			
							砂糖					ウインナー					豚肉					【ほっけ一夜干し】			
							みりん					米油													
							水					玉ねぎ										【もやしのごま炒め】			
							でんぶん					じゃがいも					てんぶん					ごま			
							【炒めビーフン】					うすくちしょうゆ					ごま油					オイスターソース			
							ビーフン					塩					オイスターソース					ごま油			
							人参					こしょう					青ねぎ					【切干し大根の中華風】			
							チンゲン菜					【豆のトマト煮】					黒ごま					ごま			
							米油					豚肉										切干し大根			
							こしょう					米油										米油			
							塩					赤ワイン										うすくちしょうゆ			
							砂糖					ミックスビーンズ					大豆					砂糖			
							うすくちしょうゆ					人参										水			
							ごま油					トマトペースト										ハム			
							水					トマトケチャップ										チンゲン菜			
							【中華スープ】					ウスターソース										うすくちしょうゆ			
							鶏ミンチ					砂糖										砂糖			
							米油					塩										みりん			
							酒					こしょう										焙煎昆布			
							白菜					鶏がらスープ					鶏肉					ごま油			
							干しわかめ					水										【きゅうりの塩麹炒め】			
							干しいたけ					でんぶん										きゅうり			
							うすくちしょうゆ															塩麹			
							こいくちしょうゆ															米油			
							塩																		
							こしょう																		
							鶏がらスープ					鶏肉													
							水																		
							ごま油					ごま													

喫食の有無										10月 19日										喫食の有無										10月 20日										喫食の有無										10月 21日										喫食の有無										10月 22日										喫食の有無										10月 23日									
主										主										主										主										主										主										主																																							
副										副										副										副										副										副										副																																							
ご飯		デミグラスハンバーグ マッシュポテト グリルサラダ りんごの甘露								ご飯		白身魚の磯辺揚げ きんぴらごぼう 白菜と豚バラの煮込み たこ焼き								ご飯		麻婆豆腐 焼ききょうざ 中華もやし								ご飯		鶏のカレーポテト焼き 和風スバゲティ かぶのクリーム煮 キャベツのソテー								ご飯		鶏肉と野菜の黒酢あん 粟蒸しパン ひじきの煮物																																																									
チェック		食品名								アレルギー表示29品目		チェック		食品名								アレルギー表示29品目		チェック		食品名								アレルギー表示29品目		チェック		食品名								アレルギー表示29品目																																																					
【ご飯】		米								【ご飯】		米								【ご飯】		米								【ご飯】		米								【ご飯】		米								【ご飯】		米																																															
【デミグラスハンバーグ】		ハンバーグ 玉ねぎ マッシュルーム 米粉ハヤシルウ トマトケチャップ 砂糖 鶏がらスープ 水 てんぷん								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【マッシュポテト】		マッシュポテト さやいんげん ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 米油								【マッシュポテト】		マッシュポテト さやいんげん ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 米油								【マッシュポテト】		マッシュポテト さやいんげん ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 米油								【マッシュポテト】		マッシュポテト さやいんげん ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 米油								【マッシュポテト】		マッシュポテト さやいんげん ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 米油																																																									
【グリルサラダ】		かぼちゃ かぶ れんこん 赤ピーマン 米油 塩 ハーブミックス ガーリック粉 こしょう								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー粉 ノンエッグマヨネーズ								【鶏肉と野菜の黒酢あん】		鶏肉 塩 こしょう ガーリック粉 酒 てんぷん さやいんげん 米油揚げ用 人参 れんこん 玉ねぎ 米油 こいくちしょうゆ 黒酢 砂糖 一味とうがらし 水 てんぷん																																																									
【りんごの甘露】		りんご 砂糖 レモン果汁 水								【白身魚の磯辺揚げ】		ほき 塩 あおさ てんぷん 塩 米油揚げ用								【麻婆豆腐】		豚ミンチ 米油 酒 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ しょうが 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 砂糖 水 てんぷん								【鶏のカレーポテト焼き】		鶏 白ワイン マッシュポテト 塩 こしょう カレー																																																																			

[illegible]