

月				火				水				木				金			
1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年
	○	○	○		○	○	○		○	○	○		○	○	○		○		
ごはん 夏野菜のみそしる 富田林産のオクラを使います。 豚肉のスタミナのため きゅうりとわかめの酢のもの みかんゼリー 生徒献立				トマトスパゲティ オムレツのきのこソース ポテトサラダ 富田林産のなす、ズッキーニを使います。 桃				ごはん わかめスープ 豚キムチ 大学いも				ごはん 七タ汁 鶏肉の山賊焼き 富田林産のオクラを使います。 塩ポン酢和え 七夕献立				ポークカレーライス 米粉マカロニサラダ ゴーヤチップス			
8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	11	1年	2年	3年	給食のウェブ予約期間は、 毎月5日～15日です。 なお、マークシートでの 予約の締め切りは、 6月7日(金)です。 ☆予約には、事前に給食費の チャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、 追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月13日(木)まで ※早めのチャージをお願いします。			
	○	○	○		○	○	○		○	×	×		×						
ごはん アフリターダ アドボ シシグ ナタ・デ・ココ&パインアップル 万博献立				ごはん トックとたまごのスープ 赤魚のねぎ塩だれ 切干し大根のナムル				炊き込みごはん なめこのみそ汁 鯖のソース揚げ ごま和え				ごはん 春雨スープ ミートボールの酢豚風 やみつききゅうり							

藤陽中学校 生徒献立
1日



藤陽中学校2年生(40期生)が家庭科の授業で考案してくれました。
選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆
ご飯
夏野菜のみそしる
豚肉のスタミナのため
きゅうりとわかめの酢のもの
みかんゼリー

献立のアピールポイント!
夏が旬の野菜を多くとりいれることと、
主菜は夏バテ防止の料理にすることを工夫しました。
主菜の味がこいめいなので、副菜とデザートはさっぱり
するようにして、彩りも考えました。④

夏が旬の野菜をふんだんに取り入れた料理を考
えてくれました。彩りよくさまざまな味や歯応えを楽
しめるように味付けや調理方法もよく工夫されてい
ます。1〜6群までバランスよく組み合せた献立で
す!ぜひ、みなさん食べてください。

18

1年 2年 3年
× × ×

玄米入りご飯
豚じゃが
焼きししやも
梅肉和え
ぶどうゼリー



万博献立
Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

フィリピン共和国

フィリピンは、西太平洋に位置する東南アジアの国で、7,000 以上
の島で構成されています。首都マニラは海岸沿いの遊歩道や、何世
紀もの歴史を刻む中華街ビノンドが有名です。主食は、日本と同じお
米です。肉類を使った料理も多く、特に鶏肉の専門店があるほどです。
島国が多いので新鮮な魚介類を使った料理もあり、日本人に馴染み
やすい料理が数多くあります。

アフリターダ
鶏肉、豚肉、牛肉などのお肉を人参、
じゃがいもなどの野菜とトマトソースで煮
込んだ料理です。ご飯と一緒に食べられて
いる家庭料理です。

アドボ
フィリピン現地の言葉であるタガログ語
で「マリネ」という意味です。鶏肉や豚肉を
お酢などで煮込む料理です。日本でいう肉
じゃがや煮物のようにフィリピンにおいでも
おふくろの味として親しまれています。給食
では、鶏肉を使ってコトコト煮て作ります。

シシグ
豚肉に胡椒と醤油で味付けをして炒めた料理のこと
です。フィリピンではどのレストランに行っても必ずメ
ニューに載っているくらい、ポピュラーで愛されている料
理です。白いご飯にシシグを混ぜ込んでから食べるの
が、現地でも定評のある食べ方だそうです。

ナタ・デ・ココ&パインアップル
パインアップルの生産量が多く2022年は、なんと291万トンの生産量で世界第2位です。ナタ・デ・ココは、ココナツの果汁を
発酵させて作るフィリピン発祥の食品です。ナタ・デ・ココのコリコリ食感とパインアップルのジューシーさを楽しんでください。

ぜひ給食を
利用してね!

『瓜』がつく漢字クイズ

7月頃に旬をおかえる野菜や果物に
は、「瓜(うり)」という字がつくものが
いくつかあります。下の漢字の読み方
を答えましょう。いくつかわかるかな?

①南瓜 [読み方] 

②冬瓜 [読み方] 

③胡瓜 [読み方] 

④西瓜 [読み方] 

(うりやま)

うりま① 白かぼ② うりやま③ 中華うり④:きん

令和6年7月

富田林市中学校給食献立表

明治池中学校

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会

月				火				水				木				金			
1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ご飯 夏野菜のみそしる 富田林産のオクラを 豚肉のスタミナのため使います。 きゅうりとわかめの酢のもの みかんゼリー 生徒献立 				トマトスパゲティ オムレツのきのこソース ポテトサラダ 富田林産のなす、ズッキーニを使います。 桃 				ご飯 わかめスープ 豚キムチ 大学いも 				ご飯 七タ汁 鶏肉の山賊焼き 富田林産のオクラを使います。 塩ポン酢和え 七タ献立 				ポークカレーライス 米粉マカロニサラダ ゴーヤチップス 			

8				9				10				11			
1年				1年				1年				1年			
○				○				×				×			
○				○				×				×			
○				○				×				×			

ごはん

アフリターダ

アドボ

シシグ

ナタ・デ・ココ&パインアップル





ごはん

トックとたまごのスープ

赤魚のねぎ塩だれ

切干し大根のナムル



炊き込みごはん

なめこのみそ汁

鯖のソース揚げ

ごま和え



ごはん

春雨スープ

ミートボールの酢豚風

やみつききゅうり



給食のウェブ予約期間は、
毎月**5日～15日**です。

なお、マークシートでの
予約の締め切りは、
6月7日(金)です。

☆予約には、事前に給食費の
チャージが必要です。
チャージ残高が足りない場合は、
追加でチャージが必要です。

追加チャージは
6月13日(木)まで
※早めのチャージをお願いします。

藤陽中学校 生徒献立 1日



献立のアピールポイント！
夏が旬の野菜を多くとりいれることと、
主菜は夏バテ防止の料理にすることを工夫しました。
主菜の味がこいめいなので、副菜とデザートはさっぱり
するようにして、彩りも考えました⑤

夏が旬の野菜をふんだんに取り入れた料理を考
えてくれました。彩りよくさまざまな味や歯応えを楽し
めるように味付けや調理方法もよく工夫されています。
1～6群までバランスよく組み合せた献立で
す！ぜひ、みなさん食べてください。

☆献立内容☆

ご飯
夏野菜のみそしる
豚肉のスタミナため
きゅうりとわかめの酢のもの
みかんゼリー

18

玄米入りご飯
豚じゃが
焼きししやも
梅肉和え
ぶどうゼリー



フィリピン共和国

フィリピンは、西太平洋に位置する東南アジアの国で、7,000 以上の島で構成されています。首都マニラは海岸沿いの遊歩道や、何世紀もの歴史を刻む中華街ビノンドが有名です。主食は、日本と同じお米です。肉類を使った料理も多く、特に鶏肉の専門店があるほどです。島国が多いので新鮮な魚介類を使った料理もあり、日本人に馴染みやすい料理が数多くあります。

アフターダ

鶏肉、豚肉、牛肉などのお肉を人参、じゃがいもなどの野菜とトマトソースで煮込んだ料理です。ご飯と一緒に食べられている家庭料理です。

アドボ

フィリピン現地の言葉であるタガログ語で「マリネ」という意味です。鶏肉や豚肉をお酢などで煮込む料理です。日本でいう肉じゃがや煮物のようにフィリピンにおいてもおふくろの味として親しまれています。給食では、鶏肉を使ってコトコト煮て作ります。

シシグ

豚肉に胡椒と醤油で味付けをして炒めた料理のことです。フィリピンではどのレストランに行っても必ずメニューに載っているくらい、ポピュラーで愛されている料理です。白いご飯にシシグを混ぜ込んでから食べるのが、現地でも定評のある食べ方だそうです。

『瓜』がつく漢字クイズ

7月頃に旬をおかえる野菜や果物には、「瓜(うり)」という字がつくものが多いです。下の漢字の読み方を答えましょう。いくつかわかるかな？

- ①南瓜 (南瓜)
- ②冬瓜 (冬瓜)
- ③胡瓜 (キュウリ)
- ④西瓜 (西瓜)

ぜひ給食を利用してね！

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会

給食のウェブ予約期間は、
毎月5日～15日です。
なお、マークシートでの
予約の締め切りは、
6月7日(金)です。
☆予約には、事前に給食費の
チャージが必要です。
チャージ残高が足りない場合は、
追加でチャージが必要です。
追加チャージは
6月13日(木)まで
※早めのチャージをお願いします

給食のウェブ予約について

★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター
(株式会社 フューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919

夏が旬の野菜をふんだんに取り入れた料理を考えてくれました。彩りよくさまざまな味や歯応えを楽しめるように味付けや調理方法もよく工夫されています。1~6群までバランスよく組み合わせた献立です!ぜひ、みなさん食べてくださいね。



7月頃に旬をむかえる野菜や果物には、「瓜(うり)」という字がつくものはいくつかあります。下の漢字の読み方を答えましょう。いくつかわかるかな？

豚肉に胡椒や醤油で味付けをして炒めた料理のことです。フィリピンではどのレストランに行っても必ずメニューに載っているくらい、ポピュラーで愛されている料理です。白いご飯にシングを混ぜ込んでから食べるのが、現地でも定評のある食べ方だそうです。

パインアップルの生産量が多く2022年は、なんと291万トンの生産量で世界第2位です。ナタ・デ・ココは、ココナッツの果汁を発酵させて作るフィリピン発祥の食品です。ナタ・デ・ココのコリコリ食感とパインアップルのジューシーさを楽しんでくださいね。

ぜひ給食を
利用してね!

答え:①かほちや ②とろかん ③きゅうり ④すいか (なんばん)

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月				火				水				木				金			
1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年
	○	○	○		○	○	○		○	○	○		○	○	○		○		
ごはん 夏野菜のみそしる 富田林産の 豚肉のスタミナのため オクラを きゅうりとわかめの酢のもの 使います。 みかんゼリー 生徒献立 				トマトスバゲティ オムレツのきのこソース ポテトサラダ 富田林産の 桃 なす、ズッキーニ を使います。 				ごはん わかめスープ 豚キムチ 大学いも 				ごはん 七タ汁 鶏肉の山賊焼き 富田林産の 塩ポン酢和え オクラを 使います。 七夕献立 				ポークカレーライス 米粉マカロニサラダ ゴーヤチップス 			
8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	11	1年	2年	3年	給食のウェブ予約期間は、 毎月5日～15日です。 なお、マークシートでの 予約の締め切りは、 6月7日(金)です。 ☆予約には、事前に給食費の チャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、 追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月13日(木) まで ※早めのチャージをお願いします。			
	○	○	○		○	○	○		×	×	×		×	×	×				
ごはん アフリターダ アドボ シシグ ナタ・デ・ココ&パインアップル 万博献立 				ごはん トックとたまごのスープ 赤魚のねぎ塩だれ 切干し大根のナムル 				炊き込みごはん なめこのみそ汁 鯖のソース揚げ ごま和え 				ごはん 春雨スープ ミートボールの酢豚風 やみつききゅうり 							

令和6年7月

富田林市中学校給食献立表

藤陽中学校

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会

月				火				水				木				金			
1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ごはん 夏野菜のみそしる 富田林産のオクラを 豚肉のスタミナのため使います。 きゅうりとわかめの酢のもの みかんゼリー 生徒献立 				トマトスパゲティ オムレツのきのこソース ポテトサラダ 富田林産のなす、ズッキーニを使います。 桃 				ごはん わかめスープ 豚キムチ 大学いも 				ごはん 七タ汁 鶏肉の山賊焼き 富田林産のオクラを使います。 塩ポン酢和え 七タ献立 				ポークカレーライス 米粉マカロニサラダ ゴーヤチップス 			

8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	11	1年	2年	3年
○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
ごはん アフリターダ アドボ シシグ ナタ・デ・ココ&パインアップル 万博献立 				ごはん トックとたまごのスープ 赤魚のねぎ塩だれ 切干し大根のナムル 				炊き込みごはん なめこのみそ汁 鯖のソース揚げ ごま和え 				ごはん 春雨スープ ミートボールの酢豚風 やみつききゅうり 			

給食のウェブ予約期間は、**毎月5日～15日**です。

なお、マークシートでの

予約の締め切りは、

6月7日(金)です。

☆予約には、事前に給食費の
チャージが必要です。
チャージ残高が足りない場合は、
追加でチャージが必要です。

追加チャージは

6月13日(木)まで
※早めのチャージをお願いします。

給食のウェブ予約について

☆下記のURL又はQRコードから給食
予約システムへアクセスし、ログイン
画面からログインIDとパスワードを
入力して予約してください。

[https://tondabayashi.
futureinn-lunch.jp/
SchoolLunch/](https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/)



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター
(株式会社 フェューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について
学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919

藤陽中学校 生徒献立 1日



藤陽中学校2年生(40期生)が家庭科の授業で考案してくれました。
選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆

ごはん
夏野菜のみそしる
豚肉のスタミナのため
きゅうりとわかめの酢のもの
みかんゼリー

献立のアピールポイント!

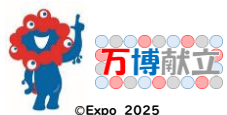
夏が旬の野菜を多くとりいれることと、
主菜は夏バテ防止の料理にすることを工夫しました。
主菜の味がこいめいなので、副菜とデザートはさっぱり
するようにして、彩りも考えました。

夏が旬の野菜をふんだんに取り入れた料理を考
えてくれました。彩りよくさまざまな味や歯応えを楽
しめるように味付けや調理方法もよく工夫されてい
ます。1～6群までバランスよく組み合せた献立で
す!ぜひ、みなさん食べてください。



18

玄米入りごはん
豚じゃが
焼きししやも
梅肉和え
ぶどうゼリー



フィリピン共和国

フィリピンは、西太平洋に位置する東南アジアの国で、7,000 以上
の島で構成されています。首都マニラは海岸沿いの遊歩道や、何世
紀もの歴史を刻む中華街ビノンドが有名です。主食は、日本と同じお
米です。肉類を使った料理も多く、特に鶏肉の専門店があるほどです。
島国が多いので新鮮な魚介類を使った料理もあり、日本人に馴染み
やすい料理が数多くあります。



アフリターダ

鶏肉、豚肉、牛肉などのお肉を人参、
じゃがいもなどの野菜とトマトソースで煮
込んだ料理です。ご飯と一緒に食べられて
いる家庭料理です。

アドボ

フィリピン現地の言葉であるタガログ語
で「マリネ」という意味です。鶏肉や豚肉を
お酢などで煮込む料理です。日本でいう肉
じゃがや煮物のようにフィリピンにおい
ておふくろの味として親しまれています。給食
では、鶏肉を使ってコトコト煮て作ります。

シシグ

豚肉に胡椒と醤油で味付けをして炒めた料理のこと
です。フィリピンではどのレストランに行っても必ずメ
ニューに載っているくらい、ポピュラーで愛されている料
理です。白いご飯にシシグを混ぜ込んでから食べるの
が、現地でも定評のある食べ方だそうです。

ナタ・デ・ココ&パインアップル

パインアップルの生産量が多く2022年は、なんと291万トンの生産量で世界第2位です。ナタ・デ・ココは、ココナツの果汁を
発酵させて作るフィリピン発祥の食品です。ナタ・デ・ココのコリコリ食感とパインアップルのジューシーさを楽しんでください。



ぜひ給食を
利用してね!

『瓜』がつく漢字クイズ

7月頃に旬をおかえる野菜や果物に
は、「瓜(うり)」という字がつくものが
いくつかあります。下の漢字の読み方
を答えましょう。いくつかわかるかな?

- ①南瓜
- ②冬瓜
- ③胡瓜
- ④西瓜

(うりま) (うりま) (うりま) (うりま) (うりま)

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

令和6年7月

富田林市中学校給食献立表

第一中学校

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会

月				火				水				木				金			
1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ご飯 夏野菜のみそしる 富田林産のオクラを 豚肉のスタミナのため使います。 きゅうりとわかめの酢のもの みかんゼリー 生徒献立 				トマトスバゲティ オムレツのきのこソース ポテトサラダ 富田林産のなす、ズッキーニを使います。 桃 				ご飯 わかめスープ 豚キムチ 大学いも 				ご飯 七タ汁 鶏肉の山賊焼き 富田林産のオクラを使います。 塩ポン酢和え 七夕献立 				ポークカレーライス 米粉マカロニサラダ ゴーヤチップス 			

8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	11	1年	2年	3年
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×
ご飯 アフリターダ アドボ シシグ ナタ・デ・ココ&パインアップル 万博献立 				ご飯 トックとたまごのスープ 赤魚のねぎ塩だれ 切干し大根のナムル 				炊き込みご飯 なめこのみそ汁 鯖のソース揚げ ごま和え 				ご飯 春雨スープ ミートボールの酢豚風 やみつききゅうり 			

給食のウェブ予約期間は、**毎月5日～15日**です。

なお、マークシートでの

予約の締め切りは、

6月7日(金)です。

☆予約には、事前に給食費の
チャージが必要です。
チャージ残高が足りない場合は、
追加でチャージが必要です。

追加チャージは

6月13日(木)まで
※早めのチャージをお願いします。

給食のウェブ予約について

☆下記のURL又はQRコードから給食
予約システムへアクセスし、ログイン
画面からログインIDとパスワードを
入力して予約してください。

[https://tondabayashi.
futureinn-lunch.jp/
SchoolLunch/](https://tondabayashi.futureinn-lunch.jp/SchoolLunch/)



★給食予約システムについて
富田林市中学校給食コールセンター
(株式会社 フェューチャーイン)
TEL:052-732-8948

★献立内容等について

学校給食課 中学校給食係
TEL:0721-69-4919

藤陽中学校 生徒献立
1日

藤陽中学校2年生(40期生)が家庭科の授業で考案してくれました。
選考の結果、学校代表に選ばれた献立です。

☆献立内容☆

ご飯
夏野菜のみそしる
豚肉のスタミナため
きゅうりとわかめの酢のもの
みかんゼリー

献立のアピールポイント!

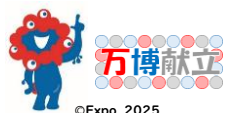
夏が旬の野菜を多くとりいれることと、
主菜は夏バテ防止の料理にすることを工夫しました。
主菜の味がこいめいなので、副菜とデザートはさっぱり
するようにして、彩りも考えました。

夏が旬の野菜をふんだんに取り入れた料理を考
えてくれました。彩りよくさまざまな味や歯応えを楽
しめるように味付けや調理方法もよく工夫されてい
ます。1～6群までバランスよく組み合せた献立で
す!ぜひ、みなさん食べてください。



18

玄米入りご飯
豚じゃが
焼きししやも
梅肉和え
ぶどうゼリー



フィリピン
共和国

フィリピンは、西太平洋に位置する東南アジアの国で、7,000 以上
の島で構成されています。首都マニラは海岸沿いの遊歩道や、何世
紀もの歴史を刻む中華街ビノンドが有名です。主食は、日本と同じお
米です。肉類を使った料理も多く、特に鶏肉の専門店があるほどです。
島国が多いので新鮮な魚介類を使った料理もあり、日本人に馴染み
やすい料理が数多くあります。



アフリターダ

鶏肉、豚肉、牛肉などのお肉を人参、
じゃがいもなどの野菜とトマトソースで煮
込んだ料理です。ご飯と一緒に食べられて
いる家庭料理です。

アドボ

フィリピン現地の言葉であるタガログ語
で「マリネ」という意味です。鶏肉や豚肉を
お酢などで煮込む料理です。日本でいう肉
じゃがや煮物のようにフィリピンにおい
ておふくろの味として親しまれています。給食
では、鶏肉を使ってコトコト煮て作ります。

シシグ

豚肉に胡椒と醤油で味付けをして炒めた料理のこと
です。フィリピンではどのレストランに行っても必ずメ
ニューに載っているくらい、ポピュラーで愛されている料
理です。白いご飯にシシグを混ぜ込んでから食べるの
が、現地でも定評のある食べ方だそうです。

ナタ・デ・ココ&パインアップル

パインアップルの生産量が多く2022年は、なんと291万トンの生産量で世界第2位です。ナタ・デ・ココは、ココナツの果汁を
発酵させて作るフィリピン発祥の食品です。ナタ・デ・ココのコリコリ食感とパインアップルのジューシーさを楽しんでください。



ぜひ給食を
利用してね!

『瓜』がつく漢字クイズ

7月頃に旬をおかえる野菜や果物に
は、「瓜(うり)」という字がつくものが
いくつかあります。下の漢字の読み方
を答えましょう。いくつかわかるかな?

- ①南瓜
- ②冬瓜
- ③胡瓜
- ④西瓜

(うりま) (うりま) (うりま) (うりま) (うりま)

写真は献立のイメージですので、実際とは異なります。材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

月				火				水				木				金			
1	1年	2年	3年	2	1年	2年	3年	3	1年	2年	3年	4	1年	2年	3年	5	1年	2年	3年
	○	○	○		○	○	○		○	○	○		○	○	○		○		
ごはん 夏野菜のみそしる 富田林産の 豚肉のスタミナのため オクラを きゅうりとわかめの酢のもの 使います。 みかんゼリー 生徒献立 				トマトスパゲティ オムレツのきのこソース ポテトサラダ 富田林産の 桃 なす、ズッキーニ を使います。 				ごはん わかめスープ 豚キムチ 大学いも 				ごはん 七タ汁 鶏肉の山賊焼き 富田林産の 塩ポン酢和え オクラを 使います。 七夕献立 				ポークカレーライス 米粉マカロニサラダ ゴーヤチップス 			
8	1年	2年	3年	9	1年	2年	3年	10	1年	2年	3年	11	1年	2年	3年	給食のウェブ予約期間は、 毎月5日～15日です。 なお、マークシートでの 予約の締め切りは、 6月7日(金)です。 ☆予約には、事前に給食費の チャージが必要です。 チャージ残高が足りない場合は、 追加でチャージが必要です。 追加チャージは 6月13日(木) まで ※早めのチャージをお願いします。			
	○	○	○		○	○	○		○	×	×		×	×					
ごはん アフリターダ アドボ シシグ ナタ・デ・ココ&パインアップル 万博献立 				ごはん トックとたまごのスープ 赤魚のねぎ塩だれ 切干し大根のナムル 				炊き込みごはん なめこのみそ汁 鯖のソース揚げ ごま和え 				ごはん 春雨スープ ミートボールの酢豚風 やみつききゅうり 							