

令和6年度

13 4T-	6年度								
実施日		1	こんだて	おもにエネルギーの	おもに体を	おもに体の調子を	エネルギー	たんぱく質	ひとこと
天旭口	主食	のみもの	おかずるい	もとになる食品	つくる食品	ととのえる貧品	(kcal)	(g)	0000
1 (水)	ZITA CANONIA	4乳	ミートボールスープ・厚焼きたまご きのこ入り野菜物め	ごはん サラダ油 でんぷん	牛乳、ミートボール あつやきたまご とり肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しめじ 白菜、玉ねぎ	小 576 中 758	小 26.5 中 36.8	こどもの首 5角5首
2	こはん	牛乳	を持ている。 おおけのみそ子・たれ付きチキンハンバーグ	ごはん、ごま ごま油	牛乳、わかめ とうふ、油揚げ	細竹、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく	小 604	小 24.6	5月5日は、子どもた
(木)		12	名 1000 と ハック 100 と フィンハンハーン	こどもの日ゼリー	みそ たれつき	メンマ、コーン	中 743	中 30.2	ちの健やかな成長と幸
7	ゆで中華めん	牛乳		ゆで中華めん	チキンハンバーグ 牛乳、とり肉	にんじん、キャベツ	小 537	小 27.8	せを祈ってお祝いする
, (火)		T.	みそコーンラーメン・チーズオムレツ 		みそ チーズオムレツ	玉ねぎ、コーン メンマ、長ねぎ にんにく、白菜	ф 634	ф 35.2	「こどもの日」です。
	ごはん	液状ヨーグルト	ゆで野菜(白菜、にんじん)・昆布つゆ	ごはん	液状ヨーグルト	大根、にんじん		· ·	和及では、みなさん せいちょう いの の成長を祈って、「若
8			長いもすいとん・さばみそ煮	長いもすいとん サラダ油 ごま	とり肉、さつまあげ さばみそに	ごぼう 長ねぎ、ふき 糸こんにゃく	小 557	小 24.9	竹のみそ洋」と「こど
(水)	こはん	牛乳	ふきと糸こんの物め物	ごはん	牛乳、とうふ	えのきたけ、にんじん	中 723	中 32.1	もの日ゼリー」がでま ・ たけ こ・・ せいめいりょく
9		THE STATE OF THE S	えのきたけと豆腐の中華スープ	サラダ油 豆乳プリン	とり肉、高野どうふ	干ししいたけ、長ねぎ しょうが、玉ねぎ 白菜、大根おろし	小 575	小 24.8	す。竹の子は、生命力で発く、発に向かって
(木)	ごはん	牛乳	義みぞれ幹の真・豆乳プリン	ごはん	牛乳、わかめ	玉ねぎ、にんじん		中 32.5	すくすく成長するた
10			宝ねぎとじゃがいものみそ光	じゃがいも さとう、ごま油	油あげ、みそ ひじき入りとりつくね	さやいんげん、大根 しょうが	小 591	小 26.4	め、縁起物としてこど
(金)	こはん	4乳	ひじき入り鶏つくね・鶏肉と大根の炒め煮	ごはん、春雨	とり肉	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	中 744	中 33.0	もの首によく養べられ
13	((() () () () ()		春雨 スープ・ショウロンポウ	でんぷん、ごま油	デ乳 ショウロンボウ ぶた肉、あつあげ	白菜、にんじん チンゲン菜、長ねぎ 竹の子、にら	小 551	小 19.3	ています。しっかり食 べて元気にすごしま
(月)		<u> </u>	まったけで 厚揚げと竹の子の中華炒め	±~~./		にんにく、しょうが	中 714	中 23.3	しょう。
14	麦ごはん	牛乳	チキンカレー	麦ごはん じゃがいも あんにんどうふ	牛乳、とり肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ もも、パイン アップルソース	小 646	小 21.4	13331-1
(火)		TA .	フルーツを行				中 881	中 29.8	331-
15	اتا کرنز کسینز	牛乳	異内と大根のコンソメスープ・豆腐入りチキンハンパーグ	ごはん でんぷん	牛乳、とり肉 とうふ入り チキンハンバーグ	大根、玉ねぎ にんじん、キャベツ しめじ	小 556	小 22.5	F-588-1
(水)		₩	玉ねぎとしめじの和風あんかけソース				中 702	中 30.8	竹の子ごはん
16	メパン	牛乳	コーンポターシュ	丸パン じゃがいも サラダ油	牛乳、とり肉 チーズ、豆乳 たれつき	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ	小 637	小 25.7	【青森県の郷土料理】
(木)		<u> </u>	たれ付き和風肉団子(2個)・ホットポテトサラダ))) / li	和風肉だんご		中 777	中 32.6	根曲がり竹を使った
17	TITY YELL	牛乳	さつま汁・いわし梅しょうゆ煮	ごはん さつまいも ごま	牛乳、とり肉 油あげ、みそ いわしうめしょうゆに	大根、にんじん 糸こんにゃく キャベツ、玉ねぎ	小 600	小 27.5	竹の字ごはんは、春の 読れを感じさせる警森
(金)		<u>₩</u>	キャベツと玉ねぎの和風野菜炒め	Cd	V1470 2000 & 21001C	ピーマン、しょうが にんにく	中 775	中 39.6	が、きょうどりょうり 県の郷土料理です。
20	TITY YELL	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・きんぴら包み焼き	ごはん、春雨 さとう、ごま油	牛乳、とうふ わかめ、みそ きんぴらつつみやき	にんじん、大根 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく	小 570	小 23.0	根曲がり竹は、一般
(月)		THE STATE OF THE S	ぶた にく はるきめ いた もの 豚ひき肉と春雨の炒め物		ぶたひき肉		中 760	中 29.5	いのが特徴で、 いのが特徴で、 いのが特徴で、
21	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・ビッグシュウマイ(小1個・中2個)	ゆでうどん ごま油、でんぷん	牛乳、とり肉 油あげ、あつあげ	なめこ、干ししいたけ にんじん、長ねぎ	小 514	小 24.8	いのが特徴で、当の里 みで曲がってしまうた
(火)		<u>₩</u>	白菜と厚揚げのオイスターソース炒め		ビッグシュウマイ	切り干し大根、白菜 しょうが	中 682	中 37.1	めこのように呼ばれて
22	こはん こ	牛乳	がたじる 豚汁・にしん照り煮	ごはん じゃがいも	牛乳、ぶた肉 高野どうふ、みそ	大根、にんじん ごぼう、干ししいたけ	小 595	小 25.4	います。 たりでは、「竹の字
(水)		₩	ひじきの妙め物	さとう、サラダ油	ひじき、さつまあげ にしんてりに	長ねぎ 糸こんにゃく	中 772	中 33.2	総食では、「竹の字 ごはんの臭」として出
23	こはん	牛乳	ごまみそ豆乳スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮	ごはん、ごま じゃがいも	牛乳、とり肉 豆乳、みそ	キャベツ、にんじん ほうれん草、玉ねぎ	小 587	小 25.4	ます。自分でごはんに
(木)		THE STATE OF THE S	 ほうれん草と玉ねぎのソテー	でんぷん、サラダ油	チキンたつたあげ ケチャップに	コーン、にんにく	中 748	中 32.3	ただの字ごはん ただがの字ではん たんしょう
24	こはん	牛乳	■ まった はんだん タート	ごはん ドレッシング	牛乳、あつあげ わかめ、みそ	大根、長ねぎ 干ししいたけ	小 567	小 21.5	にして食べましょう。
(金)		<u> </u>	パリパリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング・おかかふりかけ		県産たれつき にくだんご おかかふりかけ	切り干し大根 にんじん、きゅうり	中 707	中 24.9	
27	こはん	牛乳	じゃがいもと漁舗がのみそ汁・キャベツ入りやつくね	ごはん じゃがいも	牛乳、油あげ みそ、とり肉	大根、にんじん 長ねぎ、細竹	小 571	小 23.6	
(月)		T.	たけの子ごはんの具【青森県の郷土料理】	さとう	キャベツ入り平つくね	干ししいたけ 糸こんにゃく	中 725	中 31.4	
28	Zith .	牛乳	あさりのみそ汁・きんぴら肉団子(2個)	ごはん サラダ油	牛乳、あさり とうふ、油あげ	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	小 582	小 27.9	今月の
(火)		17	キャベツとコーンの炒め物		みそ きんぴら肉だんご	コーン、にんにく	中 743	中 37.5	あまもりさんびん 青森産品
29	Zläh 	牛乳	ワンタンスープ・ほっけ塩焼き	ごはん ワンタン	牛乳、とり肉 ほっけしおやき	チンゲン菜、白菜 にんじん、長ねぎ	小 530	小 27.1	************************************
(水)		17	第内と 大き の甘辛炒め	サラダ油		干ししいたけ 玉ねぎ、糸こんにゃく	中 697	中 34.0	《青森巾産品》 *** *** **** **** **** **** **** ***
30	コッペパン	牛乳	ブラウンシチュー・プレーンオムレツ	コッペパン じゃがいも	牛乳、ぶた肉 プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム	小 593	小 25.1	ぁぉもりけんさんひん 《青森県産品》
(木)		17	ほうれん草のトマトソース煮			ほうれん草、コーン しめじ、トマト	中 736	中 32.5	生乳、めん類、とり肉
31	こはん	牛乳	わかめスープ・炒めピピンパッ	ごはん、ごま さとう、ごま油	牛乳、わかめ とうふ、大豆	にんじん、干ししいたけ 長ねぎ、竹の子	小 598	小 24.2	- ぶた肉、ぶたひき肉 りんご、 養 いも
(金)		17		,,,	ぶたひき肉、みそ ヨーグルト	切り干し大根 白菜キムチ、ほうれん草		ф 33.3	なめこ
	E & U State	31 14	ヨーグルト	1	1	にんにく	, ,,,,,,	, ,,,,,	

- ◆ 着着もりします。 またました またま できまれた (ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、パナナ、魚卵) を使用していません。 ◆ 本立が変更になる場合もありますので、よろしくお顔いします。 ◆ 本立が変更になる場合もありますので、よろしくお顔いします。 ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします。

- *****
 ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

- * 青森市の鉛度には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、パナナ、魚卵】を使用していません。
- (ただし、)原材料に使用していないものであっても、同一工場、同一製造ラインで使用されているため、わずかな量が混分する可能性があります。)
- * ●は原材料由来のアレルゲンです。Oは同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるもので、法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
- * ごはん、髪ごはん、鱶類、バン類のアレルゲンは、最大値を記載しておりますが、詳細は加工工場により異なります。詳細は

 「業権・策簡学校経賞センター(TEL:0172-62-2257) にお問い合わせください。

* 21		だはん、髪ごはん、麺類、パン類のアレルゲンは、 		世で記		のりま				(表示の奨励)	まります。	詳細は	青森	市浪岡	学校給	食セ	ンター(TEL:0172-62-2257) にお問い合	合わせください。			
実施	ŠŐ			卵乳	落たしたという	いいくら					まつたけ もも	りだり	魚た卵こ	ト里 よマ芋 もト	t セ バ 5 ロ セ ぎ リ リ	みつば	魚 の 種 類	海藻類	類	果 物 類	種 実 類
		ごはん 牛乳	0	00		0		0	000	00	0	0		+							
1	(zk)	ミートボールスープ O O 厚焼きたまご O	_	0 0 • 0	-				•	• •	•	•		•		1	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	昆布だし汁	焼成Ca(ほたて貝)		食用植物油脂(ごま)
			•					0	0	• •	0					J.	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパ ウダー	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		ごはん 牛乳	0	0 0	-	0		0	000	000	0	0	\parallel			H					
		若竹のみそ汁 ОО		0					0	•	0	0				7.	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉 k)、かつおパウダー	わかめ、昆布、風味原料(こんぶ粉末、 こんぶエキス粉末)			
2	(木)	たれ付きチキンハンバーグ 糸こんとメンマの炒め物	•	0 0				0	• 0	• •	• 0	00	+	•		1	▲醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)、白胡麻、食用ごま
		こどもの日ゼリー	0	00	0		0 0		0	• 0	0	• 0								緑(りんご)ゼリー[りんご果汁(濃縮 還元)]、青サイダー風ゼリー[レモ	78
			• 0												+					ン果汁(濃縮還元)]	
	(11)	牛乳 ター・インラーメン	•	•				0	• 0	• •	•	0 •	-	•	+	1	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				ごま油、食用植物油脂(ごま)
7	(火)	チーズオムレツ ゆで野菜(白菜、にんじん)	•	• •		H			0	• 0	0	•	\blacksquare		+	1.	かつおだし	昆布だし		りんご酢(りんご)	
			•	00		0			0000	•		0	\blacksquare			-	エキス(かつおぶし)、そうだがつお削りぶし	昆布			
		液状ヨーグルト(プレーン)		•	\rightarrow				, 0,0,0								かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、				
8	(水)	長いもすいとん さばみそ煮	0	0				00	,		0 •	•			-	1	たうだかつお)、粗砕かつおぶし とがば	昆布、濃縮だし(こんぶ)			
		ふきと糸こんの炒め物	•	0					• 0	• •	• 0	0		•		1	魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉 末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー、魚醤パウダー ほっけ、すけとうだら)	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			食用植物油脂(ごま)、白胡麻
		ごはん	0	00		0		0	000	000	0	0	\pm		\pm	(ほっけ、すけとうだら)				
9	(木)	牛乳 えのきたけと豆腐の中華スープ	•	•		H			•	• •	•	•	+	•	+	1	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)
			•	Ш		Ш	Ш	0	•		•	Ш		•	Ш	1	魚介エキス(さば、かつお)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとう ごら)				食用植物油脂(ごま)
		豆乳ブリン ごはん	0	00	-	0		0	000	000	0	0	\pm								
10	(金)	牛乳 日本記さしていないものみそ汁 OO		•		H				•			+		+	1	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉	わかめ、昆布、風味原料(こんぶ粉末、			
	(<u>w</u>)		•	00				0	0 0	• •	0 0	00					末)、かつおパウダー	こんぶエキス粉末) ひじき			
		鶏肉と大根の炒め煮ごはん	•	00		0		0	0000		0	0	+		+	J.	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパ ウダー	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			食用ごま油
13	(B)	牛乳	•	•					•		•	•	П	•	+	1	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)
		ショウロンボウ	•					0		• •							★醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		麦ごはん	0	00		0		_	000		0	0	Ħ		\perp	,	私質パングー(はつけ、9 けとうため)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
14			•	•				0		• •		• •		•		Ħ				りんご	
		フルーツ杏仁 ごはん	0	0 0		0		0	000	-	0	0	\pm			\parallel			貝カルシウム(ほたて貝)	黄もも、パインアップル	杏仁パウダー
15	(水)	牛乳 鶏肉と大根のコンソメスープ	•	•		₩	++	0	₩	• •	•	Н	+	•	•	H				ミルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	
			•	00				0	0 0	•	• 0	00			\blacksquare	J.	鳳味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパ	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉			
		丸パン	•	0 •		0		0	0		0 0	00					<u> </u>	末)			
16	(木)	牛乳 コーンポタージュ	•	•				0		• •	•		\blacksquare		•	H			ほたてエキスパウダー		
		たれ付き和風肉団子(2個) ホットポテトサラダ	•	Щ		Ш		0	0	• •	•	00							内添ソース(オイスターエキス調味料)	2 11 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12	
		ごはん	0	00		0		0	000		0	0	Ħ	•	••					ミルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	
17	(金)	牛乳 さつま汁	0	•				0	HT	• •	0					7. 3	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉 末)、かつおパウダー	昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエ キス粉末)			
			•	0.0		0			0 0	•			\blacksquare			L	いわし 風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパ	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉		梅肉ペースト	± 40 cb
		キャベツと玉ねぎの和風野菜炒め ごはん	0	00		0		0			0	0				ř	カダー	末)			白胡麻
20	(月)	生乳 豆腐とわかめのみそ汁 OO		•		H						Н	+		+	1.	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉 末)、かつおパウダー	わかめ、昆布、風味原料(こんぶ粉末、			
	(/3/	きんびら包み焼き							•	• •		•				П		こんぶエキス粉末)			植物油(ごま)、ごま
		ゆでうどん	• 0					0	•	••	•		Ħ	•		1	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用ごま油、食用植物油脂(ごま)
24	(M)	キスカラドイ	_	•		Н			HH				+		+	1.	かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、	昆布、濃縮だし(こんぶ)、風味原料(こ			
21	()()	きつねうどん ビッグシュウマイ(小1個、中2個) 00	•			0		0	00	• • •	•	00	+			1	そうだかつお)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、 かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	んぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
			•	00					•	• •	•	0		•		1	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		牛乳		•					, 0, 0, 0	,,,,,,,			\parallel			Ι,	いわしの煮干し、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス	日本 同味原料/こんな料本 こんなす			
22	(zk)	豚汁 にしん照り煮	•	+		0		0			•					*	・インにの無干で、風味が特代が、シの前切れ、からの前エギス 分末)、かつおパウダー こしん	キス粉末)			
		ひじきの炒め物	•						0	•						1	魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉 末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	ひじき、風味原料(こんぶ粉末、こんぶ エキス粉末)			
		ごはん 牛乳	0	00		0		0	000		0	0									
23	(木)	ごまみそ豆乳スープ チキン竜田揚げケチャップ煮	•					0	•	• •	•	•	+	•	•	H				ミルポワパウダー(ワイン(ぶどう)) ソース(白ワイン(ぶどう)、おろしり んご)	白ごま、白胡麻
			•	00	$\downarrow \downarrow$				0		•	0		•	•	Ħ				ミルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	
		牛乳		•					,000												
24	(金)	厚揚げとわかめのみそ汁 O O 県産たれ付き肉団子 (2個)	•	0 0				0	0 0		0 0	00	+		+	3	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉 末)、かつおパウダー かつお節調味液	わかめ、昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		パリパリ大根サラダ 焙煎ごまドレッシング		\blacksquare						•		Ш				H					ごま
		おかかふりかけ 00		00					0		0					8	周味顆粒(鰹節粉)、味付かつお削り節(かつお削り節)	海苔	貝カルシウム(ほたて貝)		
		牛乳		•					,,,,,,,,	,,,,,,							いっとこ 同叶医学/よっと体がす よっと体でようれ	日本 同叶医约/- / 29小十 - / 27-			
27	(月)	じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツ入り平つくね	0	0 0		\vdash		0	0	•	• 0	•	+		+	3	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉 末)、かつおパウダー つなぎ(鰹節)、ソース(鰹節)	昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエ キス粉末)	ソース〔魚介エキス(ホタテエキス)〕	ソース[ウスターソース(りんご)]	
		竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	_	0					0	•	9 9	0				J.	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパ ウダー	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		ごはん 牛乳	0	00		0		0	000		0	0									
28		あさりのみそ汁 ・ はいままます。	-	\prod	\prod					•	\prod		\prod	\prod	\coprod	7.	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉 末)、かつおパウダー	昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエ キス粉末)	アサリ		ごま 植物油(ごま) カチリーってはたっ
		きんびら肉団子 (2個) キャベツとコーンの炒め物	•	+		\vdash		0	0	1 1	•	• 0	+	•	•	\Box				内添ソース(りんごジュース) ミルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	ごま、植物油(ごま)、内添ソース[植物油 (ごま)]
		ごはん 牛乳	0	0 0		0		0	000	00	0	0	H	\prod	\prod	H					
29	(zk)	ワンタンスープ	•		\perp	Ш	Ш		•	• •	•	•		•			かつおエキス、魚醤(いわし)、魚醤パウダー(ほっけ、すけと がら)				食用植物油脂(ごま)
			•	$oldsymbol{oldsymbol{oldsymbol{eta}}}$	\prod			0	•	• •	0	•	$oldsymbol{ol}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}$	\prod	\coprod	3	ンマホッケ			りんご	植物油脂(ごま)、胡麻
		コッペパン 牛乳	•	0 0	-	H	\prod	0		0	\prod	H	П	\prod		H					
30		ブラウンシチュー	•	0 •		H	0	0	0	-	• o	0		•		H				ぶどう	
		ほうれん草のトマトソース煮	•			Ш	Ш	Ш	Ш	• •	•			•	•					食用植物油脂(オリーブオイル)、ミ ルポワパウダー[ワイン(ぶどう)]	
		ごはん 牛乳	0	0 0 •	-	0	HŦ	0	000	000	0	0		\prod		H					
31	31 (金)	わかめスープ O O 炒めビビンパッ	•	\blacksquare	\blacksquare	H	 		•		•	•		•	H	ž	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら) 責け原材料(かつお節エキス)、魚醤パウダー(ほっけ、すけ	わかめ 漬け原材料(昆布エキス)		漬け原材料(りんご)	食用植物油脂(ごま)、白胡麻 食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ヨーグルト		•	\pm	Ш						•	\pm				7766)	漬け原材料(昆布エキス) 寒天		かい かつり 4イ(グルニ)	メバルビャグ/中間(こま)、長用こま油
		A A A & C C C C C C C C C C C C C C C C		M#	M 5	حکّد	A HOLO	ر اکجا	たり	おかず	を持つ		1.12	を記る		å ~ *	≧のため、おかわりはしないようにお	がしい きさ みみみ			