

2026年度 6月 こんだてひょう (小・中学校)

*牛乳は毎日あります(おもに体を作る あかのグループ)

九重町学校給食センター

日	献立名	からだ つく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネギ になる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える みどりのグループ	〈6月のテーマ〉 よくかんで たべよう
1月	ごはん		こめ		きょう しゅるい みそをつか 今日は2種類のみそを使っています。ホイコーローには麦みそ、みそ汁には合わせみそ。どちらも麻生醤油さんのものです。
	とうにゅう しる 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうにゅう、とうふ	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、ねぎ	
	ホイコーロー	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ピーマン、あかピーマン	
2火	ごはん		こめ		ぎゅうにゅう あつ 牛乳パックは集めてリサイクルしています。なか す 中をからっぽにして捨てましょう。 
	いももちスープ	かまぼこ	いももち	にんじん、キャベツ、こまつな	
	アメリカンポーク	ぶたにく、だいず	あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン	
3水	ごはん		こめ		〈カミカミメニュー〉 あす は けんこう 明日から「歯と口の健康週間」です。それにあ がつ た もの に合わせて、6月はよくかむ食べ物をたくさん入れています。 
	とうふ ちゅうかに こ 豆腐の中華煮込み	とりにく、とうふ、かに、ふうみかまぼこ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、ブロッコリー	
	ししゃもフライ	カラフトししゃも	あぶら、こむぎこ、パンこ		
	き こんぶ にもの 切り昆布の煮物	ちりめん、こんぶ、ちくわ	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	
4木	すく 少なめごはん		こめ、		〈カミカミメニュー〉 うどんやゼリーはあまりかまずに食べられます。そのぶん、ごぼうのおかずをよくかんで食べましょう。ごはんのお供にぴったりです。
	こぎつねうどん	あぶらあげ、とりにく	さとう、うどん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	
	ごぼうのキーマカレー炒め	ぶたにく、ぶたレバー、ひよこまめ、レシズまめ	あぶら、むぎ	グリーンピース、にんにく、しょうが、ごぼう	
	レモンゼリー		レモンゼリー		
5金	ごはん		こめ		きゅうしよく 給食センターでつく のは約730人分の給食です。ちょうりいん たまご あ 食です。調理員さんたちが力を合わせておいしく作ってくれます。
	とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮	とりにく、がんもどき	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	
	くき ちゅうかい 茎わかめの中炒め	ツナ、くきわかめ	あぶら、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン	
8月	ごはん		こめ、		がつ しよくいげっかん 6月は食育月間です。家の食事の準備やかたづ か もの やさいづく 片付け、買い物、野菜作りなど、食にまつわることにチャレンジしてみませんか？
	にくだんご わふう 肉団子の和風あんがらめ	くるまふととりにくのだんご	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、えだまめ	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、こまつな	
9火	ごはん		こめ、		〈カミカミメニュー〉 ギョーザをカリッと揚げてカミカミメニューにします。八宝菜のうずら卵も、丸のみしなようしっかりとみしましょう。
	はっほうさい 八宝菜	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、キャベツ、もやし	
	あ 揚げギョーザ	だいずミート	あぶら、ギョーザのかわ	キャベツ、にら、しょうが、にんにく、こんにゃく	
10水	ごはん		こめ		ガパオライスはタイの料理です。給食では、このえ ゆめ 九重の夢ポークやパプリカを入れて作ります。ごはんのにのせていただきます。 
	とりにく 鶏肉のフォー	とりにく	ビーフン	にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、レモン	
	ここのえガパオライス	ぶたにく、だいず、だいずフレーク	あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きいろピーマン	
11木	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			〈カミカミメニュー〉 こんにゃくは、かつおぶしやごま油でおいしい味つけをしています。よくかんでたしかめてみましょう。
	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
12金	さんま うめに 秋刀魚の梅煮	さんま		うめぼし	やさい からだ たす 野菜は体のお助けマン。みなさんにたくさん食べてほしいので、スープやみそ汁を具たくさんにしています。
	ピリカラこんにゃく	ちくわ、かつおぶし	ごまあぶら、さとう	こんにゃく、こまつな	
	ごはん		こめ		
15月	やさい 野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、キャベツ	〈おおいと牛の日〉 ごぼうは「ささがき」という切り方になっています。この形にすると、牛肉のうま味がしっかりとしみこみます。
	あか チキンの赤ワインソース	とりにく	あぶら、こむぎこ、さとう、バター	カリフラワー、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	
	ごはん		こめ、		
15月	わぎゅう おおいと和牛とごぼうのみそ煮	ぎゅうにく、みそ、だいず、ちくわ	あぶら、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	き かた 切り方 きゅうにく み 牛肉のうま味がしっかりとしみこみます。
	きりぼしだいこん 切干大根のツナごま炒め	ツナ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、こまつな	
	コッペパン		コッペパン		
	コッペパン		コッペパン		コッペパンは、そのまま食べても、ジャムをつ

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	〈6月のテーマ〉 よくかんで たべよう
16 火	ぶたにく やさいのクリーム煮 ほうれんそうオムレツ りんごジャム	ぶたにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 スキムミルク、チーズ たまご	あぶら、じゃがいも、こめこ あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、 えだまめ ほうれんそう	けても、クリーム煮を少しつけても、おいしく 食べられます。好きな食べ方で味わってください。
17 水	とり鶏めし みそ汁 きびなごの南蛮漬 	とりにく あぶらあげ、わかめ、み そ、とうふ きびなご	こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも こむぎこ、パンこ、あぶら、 さとう、でんぷん	ごぼう、ほししいたけ にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ たまねぎ、あかピーマン、 ピーマン	〈ミヤちゃんデー〉 きびなごは骨ごと食べられる小さな魚。私 たちの骨や歯を作るのに役立ちます。
18 木	ごはん あつあ厚揚げのカレーそばろ煮 ほうれんそうの海苔酢和え	とりにく、あつあげ、 だいずミート ツナ、のり	あぶら、じゃがいも、 さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、いんげん ほうれんそう、もやし	〈うましおメニュー〉 のり、ごま、ごま油など香りのよいものを使 うと、塩分ひかえめでもおいしい味になりま
19 金	ごはん ミートボールの ケチャップ煮 わかめとキャベツの じゃこ炒め アセロラゼリー	とりにく、ぶたにく わかめ、ツナ、ちりめん いた	こめ あぶら、さとう、でんぷん あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、 しめじ、ブロッコリー キャベツ、コーン	あさって、21日は夏至。1年で一番 太陽が 長く出ている日です。早起きして太陽の光 を浴びて、朝ごはんを食べましょう。心も体 も元気になります。
22 月	むぎ麦ごはん おやこどん 親子丼 ポテトサラダ	とりにく、ちくわ、 こうやとうふ、たまご ツナ、しろいんげんまめ	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん じゃがいも、 マヨネーズ、ふうドレッシング	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり	おやこどん、ながこ 親子丼を流し込むように食べていません か？ちゃんとかんで食べるために、固めの むぎ麦ごはんにしています。
23 火	ごはん ごもくじろ 五目汁 ちくわの磯辺揚げ あおうめ 青梅ゼリー	とりにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ ちくわ、あおのり	こめ じゃがいも こむぎこ、あぶら マヨネーズ、ふうドレッシング	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ きゅうり	〈カミカミメニュー〉 ちくわは、縦に半分に切って天ぷらにしま す。前歯を使ってかじる力をつけましょう。 
24 水	ごはん じゃが豚キムチ かむかむナムル	ぶたにく ツナ、わかめ、 くきわかめ、こんぶ	こめ あぶら、じゃがいも、 さとう、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、にら はくさいキムチ、こんにゃく きりぼしだいこん、もやし、 にんじん	〈カミカミメニュー〉 ナムルには3つの海藻が入っています。どれ が何かわかりますか？ 
25 木	ごはん チンゲンサイとハムのスープ チーズ入りミートローフ きなこ豆	チキンハム ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、とうふ、 チーズ だいず、きなこ	こめ じゃがいも パンこ、こめこ、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん	〈カミカミメニュー〉 カリカリの大豆は、かむ力をつけるのにいい 食べ物です。また、大豆に多く含まれるカル シウムは、歯を作る材料になります。 
26 金	ごはん トマト肉じゃが ひじきと大豆のピリッと煮	ぎゅうにく ツナ、だいず、 あぶらあげ、ひじき	こめ あぶら、じゃがいも、さとう あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、トマト、 こんにゃく、いんげん きりぼしだいこん、えだまめ	〈うましおメニュー〉 トマトと牛肉を合わせると、強いうま味を感 じます。これを味わうと、心が満たされます。
29 月	ごはん しろ白いんげん豆の呉汁 ぶたにく 豚肉のかばす生姜炒め	あぶらあげ、わかめ、 しろいんげんまめ、 みそ ぶたにく、 だいずフレーク	こめ じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、 ほししいたけ、ねぎ しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、にら、かばす	りょうり 料理をきれいにしようと、よりおいしそうに 見えます。コツは、食器のまんなかに、こんも りと盛りつけること。試してみてください。
30 火	むぎ麦ごはん カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 いんげん みかん、りんご、もも	カレーの味を作っているのは何種類ものス パイスです。基本の3つは、ターメリック、クミ ン、コリアンダーです。

2026年度 6月 こんだてひょう (小・中学校)

*牛乳は毎日あります(おもに体を作る あかのグループ)

九重町学校給食センター

日	献立名	からだ つく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈6月のテーマ〉 よくかんで たべよう
1月	ごはん		こめ			今日は2種類のみそを使っています。ホイコーローには麦みそ、みそ汁には合わせみそ。どちらも麻生醤油さんのものです。
	とうふ しる 豆乳みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうにゅう、とうふ	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ホイコーロー	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ピーマン、あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
2火	ごはん		こめ			牛乳パックは集めてリサイクルしています。中をからっぽにして捨てましょう。 
	いももちスープ	かまぼこ	いももち	にんじん、キャベツ、こまつな	小麦 牛肉 大豆	
	アメリカンポーク	ぶたにく、だいず	あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン	小麦 大豆 豚肉	
3水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 明日から「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、6月はよくかむ食べ物をたくさん入れています。 
	とうふ ちゅうか に こ 豆腐の中華煮込み	とりにく、とうふ、かにふうみかまぼこ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 げう粉 ごま	
	ししゃもフライ	カラフトししゃも	あぶら、こむぎこ、パンこ		小麦 大豆	
	き こんぶ にもの 切り昆布の煮物	ちりめん、こんぶ、ちくわ	あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん	小麦 大豆 ごま	
4木	すく 少なめごはん		こめ、			〈カミカミメニュー〉 うどんやゼリーはあまりかまずに食べられます。その分、ごぼうのおかずをよくかんで食べましょう。ごはんのお供にぴったりです。
	こぎつねうどん	あぶらあげ、とりにく	さとう、うどん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ごぼうのキーマカレー炒め	ぶたにく、ぶたレバー、ひよこまめ、レンズ まめ	あぶら、むぎ	グリーンピース、にんにく、しょうが、ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
	レモンゼリー		レモンゼリー			
5金	ごはん		こめ			給食センターで作るのは約730人分の給食です。調理員さんたちが力を合わせておいしく作ってくれます。
	とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮	とりにく、かんもどき	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	くき 茎わかめの中煮炒め	ツナ、くきわかめ	あぶら、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 げう粉 ごま	
8月	ごはん		こめ、			6月は食育月間です。家の食事の準備や片付け、買い物、野菜作りなど、食にまつわることにチャレンジしてみませんか？
	にくだんご わふう 肉団子の和風あんがらめ	くるまふととりにくのだんご	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、えだまめ	小麦 大豆 鶏肉	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、こまつな	小麦 大豆 ごま	
9火	ごはん		こめ、			〈カミカミメニュー〉 ギョーザをカリッと揚げたカミカミメニューにします。八宝菜のうずら卵も、丸のみしないうしっかりかみましよう。
	はっぽうさい 八宝菜	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、キャベツ、もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 げう粉	
	あ 揚げギョーザ	だいずミート	あぶら、ギョーザのかわ	キャベツ、にら、しょうが、にんにく、こんにゃく	小麦 大豆	
10水	ごはん		こめ			ガパオライスはタイの料理です。給食では、九重の夢ポークやパプリカを入れて作ります。ごはんのにせていただきます。 
	とりにく 鶏肉のフォー	とりにく	ビーフン	にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、チンゲンサイ、レモン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 げう粉	
	ここのえガパオライス	ぶたにく、だいず、だいずフレーク	あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きいろピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 げう粉 ごま	
11木	かばすヨーグルト	かばすヨーグルト			乳 げう乳	〈カミカミメニュー〉 こんにゃくは、かつおぶしやごま油でおいしい味つけをしています。よくかんでたしかめてみましょう。 
	ごはん		こめ			
	しる みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	大豆	
12金	さんま うめ 秋刀魚の梅煮	さんま		うめぼし	小麦 大豆	野菜は体のお助けマン。みなさんにたくさん食べてほしいので、スープやみそ汁を具たくさんにしています。
	ピリカラこんにゃく	ちくわ、かつおぶし	ごまあぶら、さとう	こんにゃく、こまつな	小麦 大豆 ごま	
	ごはん		こめ			
15月	やさい 野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	〈おおいと和牛の日〉 ごぼうは「ささがき」という切り方になっています。この形にすると、牛肉のうま味がしっかりとしみこみます。
	ちキンの赤ワインソース	とりにく	あぶら、こむぎこ、さとう、バター	カリフラワー、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉	
	ごはん		こめ、			
15月	わぎゅう おおいと和牛とごぼうのみそ煮	ぎゅうにく、みそ、だいず、ちくわ	あぶら、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	きりぼしだいこん 切干大根のツナごま炒め	ツナ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、こまつな	小麦 大豆 ごま	
	ごはん		こめ、			

日	献立名	からだつく おもに体を作る あかのグループ	おもにエネルギーになる きいろのグループ	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 29品目	〈6月のテーマ〉 よくかんで たべよう
16 火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	コッペパンは、そのまま食べても、ジャムをつけても、クリーム煮を少しつけても、おいしく食べられます。好きな食べ方で味わってください。 
	豚肉と野菜のクリーム煮	ぶたにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	ほうれんそうオムレツ	たまご	あぶら	ほうれんそう	卵 大豆 鶏肉	
	りんごジャム		りんごジャム		りんご	
17 水	鶏めし	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、ほししいたけ	小麦 大豆 鶏肉	〈ミヤちゃんデー〉 きびなごは骨ごと食べられる小さな魚。私たちの骨や歯を作るのに役立ちます。
	みそ汁	あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	大豆	
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、あかピーマン、ピーマン	小麦 大豆	
18 木	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 のり、ごま、ごま油など香りのよいものを使うと、塩分ひかえめでもおいしい味になります。
	厚揚げのカレーそば煮	とりにく、あつあげ、だいずミート	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	ほうれんそうの海苔酢和え	ツナ、のり	さとう、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 ごま	
19 金	ごはん		こめ			あさって、21日は夏至。1年で一番太陽が長く出ている日です。早起きして太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べましょう。心も体も元気になります。 
	ミートボールのケチャップ煮	とりにく、ぶたにく	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しめじ、ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	わかめとキャベツのじゃこ炒め	わかめ、ツナ、ちりめん	あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー		りんご	
22 月	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			親子丼を流し込むように食べていませんか？ちゃんとかんで食べるために、固めの麦ごはんにしています。
	親子丼	とりにく、ちくわ、こうやとうふ、たまご	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	ポテトサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	じゃがいも、マヨネーズ、ふうど、レタス	きゅうり	大豆	
23 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ちくわは、縦に半分に切って天ぷらにします。前歯を使ってかじる力をつけましょう。 
	ごもじる五目汁	とりにく、あぶらあげ、わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	大豆 鶏肉	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶらマヨネーズ、ふうど、レタス		小麦 大豆	
	あおうめ青梅ゼリー		あおうめゼリー			
24 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ナムルには3つの海藻が入っています。どれが何かわかりますか？ 
	じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にはくさいキムチ、こんにゃく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	かむかむナムル	ツナ、わかめ、くきわかめ、こんぶ	さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、もやし、にんじん	小麦 大豆 ごま	
25 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 カリカリの大豆は、かむ力をつけるのにいい食べ物です。また、大豆に多く含まれるカルシウムは、歯を作る材料になります。 
	チンゲンサイとハムのスープ	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	チーズ入りミートローフ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート、とうふ、チーズ	パンこ、こめこ、あぶら	たまねぎ、にんじん	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	
	きなこ豆	だいず、きなこ	さとう		大豆	
26 金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 トマトと牛肉を合わせると、強いうま味を感じます。これを味わうと、心が満たされます。
	トマト肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト、こんにゃく、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	ひじきと大豆のヒレリツと煮	ツナ、だいず、あぶらあげ、ひじき	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、えだまめ	小麦 大豆 ごま	
29 月	ごはん		こめ			料理をきれいにしようと、よりおいしそうに見えます。コツは、食器のまんなかに、こんもりと盛りつけること。試してみてください。
	しろ白いんげん豆の呉汁	あぶらあげ、わかめ、しろいんげんまめ、みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	大豆	
	豚肉のかぼす生姜炒め	ぶたにく、だいずフレーク	あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にら、かぼす	小麦 大豆 豚肉	
30 火	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ			カレーの味を作っているのは何種類ものスパイスです。基本の3つは、ターメリック、クミン、コリアンダーです。
	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん、りんご、もも	乳 もも りんご	