

6月 中学校給食予定献立表

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー				
3日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5	4日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	5日 (水)	規格パン	●規格パン	1こ	5	6日 (木)	ごはん	●精白米	100g	5				
	牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2
	豚肉の塩麹炒め	豚肉	60g	1		鶏肉	鶏肉	30g	1		ウインナー	ウインナー	1こ	1		鶏肉	鶏肉	1こ	1	鶏	鶏肉	1こ	1
	塩麹	塩麹	10g			厚揚げ	厚揚げ	20g	1		トマトケチャップ	トマトケチャップ	12g			トマト	トマト	30g	3	鶏	鶏肉	1こ	1
	キャベツ	キャベツ	30g	4		れんこん	れんこん	15g	5		ウスターソース	ウスターソース	0.8g			みそ	みそ	4g	1	豆	みそ	4g	1
	にんじん	にんじん	8g	3		ごぼう	ごぼう	20g	4		トンカツソース	トンカツソース	0.8g			砂糖	砂糖	1.5g	5	豆	みそ	4g	1
	エリンギ	エリンギ	5g	4		たけのこ	たけのこ	20g	4		砂糖	砂糖	0.5g	5		砂糖	砂糖	1.5g	5	豆	みそ	4g	1
	にんにく	にんにく	0.2g	4		にんじん	にんじん	15g	3		粉からし	粉からし	0.02g			厚揚げ	厚揚げ	30g	1	豆	みそ	4g	1
	清酒	清酒	0.5g			グリーンピース	グリーンピース	5g	4		鶏肉	鶏肉	20g	1		●じゃがいも	●じゃがいも	25g	5	豆	みそ	4g	1
	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1g			干しいたけ	干しいたけ	0.5g	4		●たまねぎ	●たまねぎ	20g	4		●たまねぎ	●たまねぎ	20g	4	豆	みそ	4g	1
真だくさん汁	豆腐	30g	1	本みりん	本みりん	1g		にんじん	にんじん	20g	3	●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	豆	みそ	4g	1				
うす揚げ	うす揚げ	12g	1	清酒	清酒	1g		ほうれん草	ほうれん草	20g	3	わかめ	わかめ	0.3g	2	豆	みそ	4g	1				
●じゃがいも	●じゃがいも	30g	5	砂糖	砂糖	3g	5	牛乳	牛乳	50g	2	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4g		麦	みそ	4g	1				
●たまねぎ	●たまねぎ	20g	4	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	6g		生クリーム	生クリーム	10g	2	塩	塩	0.1g		麦	みそ	4g	1				
●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	だしパック	だしパック	2g		無塩バター	無塩バター	5g	6	だしパック	だしパック	3g		麦	みそ	4g	1				
えのきたけ	えのきたけ	5g	4	牛肉	牛肉	5g	1	●米粉	●米粉	3g	5	切り干し大根	切り干し大根	10g	1	麦	みそ	4g	1				
みそ	みそ	8g	1	●つきこんにやく	●つきこんにやく	20g	5	塩	塩	0.1g		うす揚げ	うす揚げ	5g	1	豆	みそ	4g	1				
白みそ	白みそ	2g	1	●たまねぎ	●たまねぎ	10g	4	こしょう	こしょう	0.03g		切り干し大根	切り干し大根	4g	4	豆	みそ	4g	1				
だしパック	だしパック	3g		にんじん	にんじん	5g	3	キャベツ	キャベツ	40g	4	にんじん	にんじん	5g	3	豆	みそ	4g	1				
小松菜とツナの和え物	●小松菜	40g	3	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	3g	2	こめ油	こめ油	0.2g	6	グリーンピース	グリーンピース	5g	4	麦	みそ	4g	1				
ツナ	ツナ	20g	1	清酒	清酒	1g		カレー粉	カレー粉	0.2g		砂糖	砂糖	1g	5	豆	みそ	4g	1				
砂糖	砂糖	1g	5	本みりん	本みりん	1g		コンソメ	コンソメ	0.5g		本みりん	本みりん	1g		麦	みそ	4g	1				
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.5g		砂糖	砂糖	1g	5	塩	塩	0.1g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2g		麦	みそ	4g	1				
				こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2g		こしょう	こしょう	0.02g		だしパック	だしパック	1g		麦	みそ	4g	1				
エネルギー	780	kcal		エネルギー	797	kcal		エネルギー	781	kcal		エネルギー	779	kcal		エネルギー	779	kcal					
たんぱく質	36	g		たんぱく質	27.3	g		たんぱく質	33.2	g		たんぱく質	39.1	g		たんぱく質	39.1	g					
7日 (金)	減量ごはん	●精白米	80g	5	10日 (月)	減量ごはん	●精白米	90g	5	11日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	12日 (水)	米粉パン	●米粉パン	1こ	5				
	牛乳	牛乳	1本	2		精麦	精麦	10g	5		牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2
	ホタテの笑ぶら	ホタテ天ぷら	2こ	1		油揚げ	油揚げ	6g	6		さばの味噌煮	さばの味噌煮	1こ	1		鯖豆	鯖豆	1こ	1	豆	鶏豚	1こ	1
	こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	6g	6		鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1		豚肉	豚肉	30g	1		●たまねぎ	●たまねぎ	12g	4	豆	鶏豚	1こ	1
	カレーうどん	●吉野葛入りうどん	50g	5		こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	6g	6		白ねぎ	白ねぎ	3g	4		にんにく	にんにく	0.1g	6	麦	豆	1g	
	豚肉	豚肉	20g	1		土しろうが	土しろうが	0.3g	4		●じゃがいも	●じゃがいも	60g	4		ぶどう酒	ぶどう酒	1g		麦	豆	1.5g	
	清酒	清酒	1g			にんにく	にんにく	0.2g	4		たまねぎ	たまねぎ	60g	4		砂糖	砂糖	0.5g	5	麦	豆	1.5g	
	うす揚げ	うす揚げ	8g	1		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2g			にんじん	にんじん	20g	3		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.5g		麦	豆	1.5g	
	●たまねぎ	●たまねぎ	30g	4		穀物酢	穀物酢	2g			●糸こんにやく	●糸こんにやく	20g	5		こしょう	こしょう	0.02g		麦	豆	1.5g	
	にんじん	にんじん	10g	3		砂糖	砂糖	2g	5		むき枝豆	むき枝豆	5g	4		でんぶ	でんぶ	0.3g	5	麦	豆	1.5g	
●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	ごま油	ごま油	0.1g	6	本みりん	本みりん	1g		砂糖	砂糖	4g	5	麦	豆	1.5g					
カレールー(辛口)	カレールー(辛口)	4g	6	豚ひき肉	豚ひき肉	20g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	7g		麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
カレールー(甘口)	カレールー(甘口)	2g	6	蒸しひきわり大豆	蒸しひきわり大豆	10g	1	●なす	●なす	70g	4	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
本みりん	本みりん	3g		たけのこ	たけのこ	20g	4	にんじん	にんじん	15g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
砂糖	砂糖	0.5g	5	にんじん	にんじん	15g	3	●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4g		●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	ピーマン	ピーマン	5g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
カレー粉	カレー粉	0.5g		土しろうが	土しろうが	0.3g	4	さやいんげん	さやいんげん	5g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
塩	塩	0.1g		にんにく	にんにく	0.3g	4	本みりん	本みりん	0.6g		麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
でんぶ	でんぶ	2g	5	豆腐ジャン	豆腐ジャン	0.3g	4	砂糖	砂糖	0.8g	5	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
だしパック	だしパック	2g		中華スープ	中華スープ	1.2g		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.6g		麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
ささみどきゅうりの梅マヨ和え	ほぐしささみ	10g	1	赤みそ	赤みそ	3g	1	きんぴらごぼう	鶏ひき肉	10g	1	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
キャベツ	キャベツ	20g	4	みそ	みそ	4g	1	ごぼう	ごぼう	40g	4	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
●きゅうり	●きゅうり	10g	4	清酒	清酒	1g		にんじん	にんじん	5g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
●梅ペースト	●梅ペースト	2g	3	砂糖	砂糖	1g	5	●青ねぎ	●青ねぎ	6g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
糸かつお	糸かつお	0.1g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1.4g		セロリー	セロリー	6g	4	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
マヨネースタイプ調味料	マヨネースタイプ調味料	5g	6	塩	塩	0.1g		パセリ	パセリ	1g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
エネルギー	802	kcal		こしょう	こしょう	0.04g		トマト	トマト	10g	3	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
たんぱく質	30.8	g		でんぶ	でんぶ	1g	5	砂糖	砂糖	0.8g	5	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				春南サラダ	はるさめ	6g	5	こしょう	こしょう	0.04g		麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				●きゅうり	●きゅうり	20g	4	でんぶ	でんぶ	1g	5	麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				にんじん	にんじん	5g	3	エネルギー	815	kcal		麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				ホールコーン	ホールコーン	5g	4	たんぱく質	31.8	g		麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				砂糖	砂糖	2g	5					麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2g						麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				穀物酢	穀物酢	2g						麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				エネルギー	815	kcal						麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
				たんぱく質	31.8	g						麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
												麦	豆	7g		麦	豆	1.5g					
13日 (木)	ごはん	●精白米	100g	5	14日 (金)	ポークカレー	●精白米	90g	5	17日 (月)	奈良茶飯	●精白米	100g	5	18日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5				
	牛乳	牛乳	1本	2		精麦	精麦	10g	5		味付け乾燥大豆	味付け乾燥大豆	8g	1		牛乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉	50g	1		豚肉	豚肉	20g	1		●ほうじ茶	●ほうじ茶	1g			牛乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2
	●たまねぎ	●たまねぎ	40g	4		ぶどう酒	ぶどう酒	2g			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1g			麦	豆	1g		麦	豆	1g	
	キャベツ	キャベツ	30g	4		にんにく	にんにく	0.3g	4		塩	塩	0.5g			麦	豆	0.5g		麦	豆	0.5g	
	ニラ	ニラ	9g	3		土しろうが	土しろうが	0.3g	4		牛乳	牛乳	1本	2		麦	豆	0.5g		麦	豆	0.5g	
	にんにく	にんにく	0.3g	4		●じゃがいも	●じゃがいも	30g	5		太刀魚の唐揚げ(橋ダレ)	太刀魚の唐揚げ	1こ	1		麦	豆	0.5g		麦	豆	0.5g	
	土しろうが	土しろうが	0.5g	4		●たまねぎ	●たまねぎ	60g	4		こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	4g	6		麦	豆	0.5g		麦	豆	0.5g	
	清酒	清酒	1.5g	5		にんじん	にんじん	20g	3		●梅ペースト	●梅ペースト	2g	3		麦	豆	0.5g		麦	豆	0.5g	

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー				
19日 (水)	米粉パン	1こ	5	乳 麦	20日 (木)	菜めし	90g	5		21日 (金)	ジュース	100g	5		24日 (月)	ごはん	100g	5					
	●精白米					●精白米					●精白米						●精白米						
	牛乳	1本	2	乳		●大和まな(漬物)	6g	3			焼き豚	20g	1	麦 豆 豚		牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳
	●黒豆コロッケ	1こ	1	麦 豆		●たまねぎ	5g	3			にんじん	5g	3			芋キン南蛮	1本	2	乳	鶏もも肉(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	鶏
	こめ油(揚げ用)	5g	6			ツナ	20g	1	豆		たけのこ	5g	4			こめ油(揚げ用)	6g	6		こめ油(揚げ用)	6g	6	
	ニョッキ入り豆乳コーンスープ	10g	4			清酒	0.5g				刻み昆布	0.2g	2	豆 鶏 豚		砂糖	2g	5		こいくちしょうゆ	2.5g	5	麦 豆
	●奈良の米粉ニョッキ	10g	5			本みりん	2g				中華スープ	1.2g				こいくちしょうゆ	5g	5		穀物酢	5g	5	
	ホールコーン	10g	4			砂糖	0.5g	5	麦 豆		清酒	1g				パンエッグタルタルソース	1こ	6	豆	だしの布	1g		
	クリームコーン	30g	4			こいくちしょうゆ	2g				うすくちしょうゆ	2g				鮭ボール	30g	1	鮭	●たまねぎ	20g	4	
	●たまねぎ	30g	4			うすくちしょうゆ	1.6g				塩	0.1g				ごぼう	15g	4		ごぼう	15g	4	
にんじん	15g	3		牛乳	1本	2	乳	こしょう	0.03g			にんじん	8g	3		●青ねぎ	6g	3					
●奈良のソテーオニオン	10g	4		芋作りソフツ	50g	1	豚	イナモドリ	20g	1	豚	えのきたけ	6g	4		●たまねぎ	6g	3					
パセリ	1g	3		●豚肉(ロース)	50g	1	豚	ゴージャス	12g	3		土しょうが	0.3g	4		●たまねぎ	6g	3					
豆乳	40g	1	豆	塩	0.2g			塩	0.1g			本みりん	1g			えのきたけ	6g	4					
コンソメ	2g			こしょう	0.03g			厚揚げ	30g	1	豆	土しょうが	0.3g	4		えのきたけ	6g	4					
塩	0.1g			小麦粉	8g	5	麦	●炒り卵	30g	4	卵 麦 豆	本みりん	1g			土しょうが	0.3g	4					
こしょう	0.04g			パン粉	12g	5	麦	●たまねぎ	30g	4		本みりん	1g			だしの布	1g						
●米粉	3g	5		こめ油(揚げ用)	5g	6		糸かつお	0.5g	1		清酒	1.2g			うすくちしょうゆ	5g	5	麦 豆				
チキンラトワイユ	20g	1	鶏	●そうめん	8g	5	麦 豆	砂糖	1g	5		清酒	1.2g			だしの布	3g	3					
鶏肉	10g	4		●豆腐(奈良県産)	20g	1	豆	清酒	1g			うすくちしょうゆ	5g	5		だしの布	1g						
●ズッキーニ	10g	4		●たまねぎ	20g	4		こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	だしの布	3g	3		五目炒め	5g	1	豚				
●なす	10g	4		にんじん	10g	3		こしょう	0.03g			豚ひき肉	5g	1	豚	平天	10g	1	豆				
黄ピーマン	10g	3		●青ねぎ	8g	3		イナモドリ	20g	1	豚	平天	10g	1	豆	●つきこんにやく	10g	5					
トマト	5g	3		本みりん	2.5g			●板こんにやく	15g	5		れんこん	15g	4		●つきこんにやく	10g	5					
●トマトビュレ	5g	3		うすくちしょうゆ	5g		麦 豆	かまぼこ	15g	1		れんこん	15g	4		●つきこんにやく	10g	5					
にんにく	0.1g	4		塩	0.1g			にんじん	10g	3		にんじん	5g	3		れんこん	15g	4					
コンソメ	0.8g			だしの布	1g			しいたけ(菌床)・生	5g	4		にんじん	5g	3		本みりん	0.6g						
ぶどう酒	0.5g			だしの布	1g			うす揚げ	5g	1	豆	本みりん	0.6g			清酒	0.5g	5	麦 豆				
塩	0.1g			だしの布	3g		鯖	●青ねぎ	5g	3		清酒	0.5g	5		砂糖	1g	5					
こしょう	0.02g			だしの布	3g			だしの布	0.1g			砂糖	1g	5		こいくちしょうゆ	2g						
オリーブ油	0.1g	6		だしの布	3g			白みそ	15g	1	豆	こいくちしょうゆ	2g										
エネルギー	779	kcal		エネルギー	790	kcal		塩	0.1g			エネルギー	793	kcal		エネルギー	804	kcal					
たんぱく質	31.9	g		たんぱく質	30.1	g		シークワーサーゼリー	1こ			たんぱく質	31.9	g		たんぱく質	31.6	g					

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
25日 (火)	ごはん	100g	5		28日 (金)	ごはん	100g	5		●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。 ☆献立は都合により変更になることがあります。	ごはん	100g	5	
	●精白米					●精白米					●精白米			
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	豚肉の生姜炒め	55g	1	豚		あじの中華あんかけ	1こ	1			あじ切り身(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1	
	●たまねぎ	40g	4			こめ油(揚げ用)	5g	6			こめ油(揚げ用)	5g	6	
	土しょうが	1g	4			えのきたけ	5g	4			えのきたけ	5g	4	
	清酒	1g				にんじん	3g	3			にんじん	3g	3	
	本みりん	1g				鳥がらスープ	0.5g		鶏		鳥がらスープ	0.5g		鶏
	砂糖	2g	5	麦 豆		中華スープ	0.5g		豆 鶏 豚		中華スープ	0.5g		豆 鶏 豚
	こいくちしょうゆ	3g				砂糖	0.5g	5			砂糖	0.5g	5	
でんぷん	0.5g	5		うすくちしょうゆ	1g		麦 豆	うすくちしょうゆ	1g		麦 豆			
じゃがいものみそ汁	20g	1	豆	こしょう	0.03g			こしょう	0.03g					
豆腐	10g	1	豆	でんぷん	0.5g	5		でんぷん	0.5g	5				
うす揚げ	10g	1	豆	肉団子の酢豚風	60g	1	豆 鶏 豚	肉団子	60g	1	豆 鶏 豚			
●じゃがいも	35g	5		肉団子	50g	4		●たまねぎ	50g	4				
ごぼう	20g	4		●たまねぎ	20g	3		にんじん	20g	3				
にんじん	10g	3		にんじん	20g	3		たけのこ	20g	4				
●青ねぎ	6g	3		たけのこ	20g	4		ピーマン	10g	3				
みそ	8g	1	豆	干しいたけ	0.5g	4		干しいたけ	0.5g	4				
白みそ	2g	1	豆	穀物酢	1g			穀物酢	1g					
だしの布	3g		鯖	砂糖	1.7g	5		砂糖	1.7g	5				
牛肉とピーマンの炒め物	20g	1	牛	こいくちしょうゆ	3g		麦 豆	こいくちしょうゆ	3g		麦 豆			
牛肉	15g	3		トマトケチャップ	2g			トマトケチャップ	2g					
ピーマン	3g	2		中華スープ	1g		豆 鶏 豚	中華スープ	1g		豆 鶏 豚			
ちりめんじゃこ	1g			でんぷん	0.4g	5		でんぷん	0.4g	5				
本みりん	1g			中華サラダ	30g	4		キャベツ	10g	4				
清酒	1g			●きゅうり	10g	4		●きゅうり	10g	4				
砂糖	1g	5		ホールコーン	5g	4		ホールコーン	5g	4				
こいくちしょうゆ	1.5g		麦 豆	ごま油	0.3g	6	ゴ	ごま油	0.3g	6	ゴ			
エネルギー	774	kcal		砂糖	2g	5		砂糖	2g	5				
たんぱく質	34.9	g		こいくちしょうゆ	2g		麦 豆	こいくちしょうゆ	2g		麦 豆			
				穀物酢	2g			穀物酢	2g					
				エネルギー	784	kcal		エネルギー	784	kcal				
				たんぱく質	33.9	g		たんぱく質	33.9	g				

6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

6月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g
790	32.5	24.6	372	111	4.3	250	0.78	0.59	29	6.3

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記

卵	卵	麦	小麦	ビ	落花生	蟹	かに
乳	乳	蕎	そば	エ	えび	く	くるみ
ア	アーモンド	カ	カシューナッツ	ゴ	ごま	マ	まつたけ
鮭	あわび	キ	キウイフルーツ	鯖	さけ	桃	もも
缶	いか	牛	牛肉	鯖	さば	芋	やまいも
ら	いくら	鶏	鶏肉	豆	大豆	り	りんご
れ	オレンジ	豚	豚肉	パ	バナナ	ゼ	ゼラチン

香芝北中学校の生徒のみなさんに、6・7月に使用する給食食材を一部決めてもらいました！

- 今回は7品目選んでもらいました！
- ◎選考物資
 - 【ハンバーグ】
 - 【ヨーグルト】
 - 【太刀魚の唐揚げ】
 - 【シークワーサーゼリー】
 - 【星形コロッケ】
 - 【セタゼリー】
 - 【たこ焼き】
 - ◎実施予定日
 - 6月12日(水)、7月3日(水)
 - 6月14日(金)
 - 6月17日(月)
 - 6月21日(金)
 - 7月5日(金)
 - 7月5日(金)
 - 7月11日(木)

広陵町・香芝市の中学校代表として8名の生徒が参加してくれました。味・見た目・香り・価格など、様々な視点から評価し、みんなで意見交換しながら選んでくれました。給食センターは、みなさんに選んでもらった食材をおいしく調理して、届けられるように頑張ります！

