

羽曳野市中学校給食

令和5年11月

献立表



入院やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等で出席停止となった場合は、学校への欠席連絡とは別に食育・給食課までご連絡ください。ご連絡があった日から数日間を除きキャンセルできる場合があります。

お問い合わせ先

分からない事等があれば、お気軽にお問い合わせください。

予約システムに関すること

ビジネスリアート株式会社
075-925-7322

献立に関すること

羽曳野市教育委員会事務局
食育・給食課
072-958-1111 (代表)

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 10月1日(日)から注文できます。	この枠内の日のお昼12時が注文締切です。キャンセルは、注文締切日を過ぎるとできません。ご注意ください。	1 全校給食無し	2 ポークロquette 糸こんにゃく ぶり大根 小松菜グラタン ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳 10/23	3 文化の日
6 まぜまぜチキンライス れんこんのサラダ 春巻き キャンディチーズ(鉄) 牛乳(200) 10/27	7 ハンバーグBBQソース 青のりポテト 秋冬野菜のかきあげ ジェンパーセスパゲティ ひじきサラダ ごはん・牛乳 10/27	8 いわしのかば焼き ニラともやしのソテー おこのみあげ ほうれん草のツナごま和え あん団子 ごはん・牛乳 10/27	9 油淋鶏(ユーリンチー) 小松菜とコーンのソテー じゃがいもグラタン きゃべつの煮びたし チリコンカン(豆) ごはん・牛乳 10/30	10 二色焼き鶏井 大根とじゃが芋の煮物 ちくわの磯辺揚げ 太子のみかん ごはん・牛乳 10/31
13 白身魚のきのこマヨネーズ焼き 岩石揚げ こんにやくチャブチエ みたらし団子 ごはん・牛乳 11/2	14 チーズ入りチキンかつ 麻婆豆腐 じゃが芋のきんぴら炒め チンゲン菜の甘酢炒め ごはん・牛乳 11/2	15 鶏肉のバタぼんステーキ もやしのソテー フルーツミックス とまとスパゲティ きゅうりのサラダ サツマイモごはん 牛乳(200) 11/2	16 ミンチカツ エリンギとピーマンのきんぴら たらと白菜のクリーム煮 国産栗のロールケーキ にんじんラベ ごはん・牛乳 11/6	17 きつねうどん 春菊かきあげ 豚肉となすの味噌炒め ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 11/7
20 全校給食無し	21 鶏の香草パン粉焼き きゃべつのソテー 豆腐のよせあげ ちんげん菜で八宝菜 さつまいもシュガー ごはん・牛乳 11/10	22 白身魚のチーズ揚げ 小松菜と人参の炒めもの かぼちゃマフィン ミートボール のりの佃煮 ごはん・牛乳 11/10	23 勤労感謝の日	24 とりの天ぷら にんじんとツナのきんぴら かぼちゃの煮物 ささみのパンバンジー すずなとじゃこのふりかけ 天王寺蕪のおみそ汁 ごはん・コーヒーオレ 11/14
27 鶏肉のレモン煮 コーンバターソテー かぼちゃのかきあげ ほうれん草の白和え きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳 11/17	28 チキンかつ れんこんきんぴら とうふチャンプルー 白菜煮びたし ツナそぼろ ごはん・牛乳 11/17	29 鯖のカレーパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー マカロニ・アンド・チーズ 里芋と豚のみそ煮込み りんご缶 ごはん・牛乳 11/17	30 チキン南蛮 きゃべつのおかか炒め 高野豆腐の煮物 韓国風春雨サラダ トマトマカロニ ごはん・牛乳 11/20	おはしやスプーンを忘れずに持ってきてください。スプーンがあると食べやすいメニューの日には、マークを表示しています。

★食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。その際は、教室と配膳室への掲示と、市ウェブサイトへの掲載やメールマガジンにて配信します。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
11月平均栄養価	841	14.3	26	346	113	3.8	255	0.38	0.56	29	4.3	2.5
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

各学校の給食の実施が無い日

11月1日(水)・20日(月)は全校全学年給食無し

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	8日(水)・29日(水) 30日(木)	8日(水)・29日(水) 30日(木)	8日(水)・21日(火)・22日(水)・24日(金) 27日(月)・29日(水)・30日(木)
高鷲南中学校	29日(水)・30日(木)	29日(水)・30日(木)	14日(火)・15日(水)・16日(木) 17日(金)・29日(水)・30日(木)
河原城中学校	29日(水)・30日(木)	29日(水)・30日(木)	9日(木)・14日(火)・15日(水)・16日(木) 17日(金)・29日(水)・30日(木)
はびきの殖生学園 7~9年生	29日(水)・30日(木)	15日(水)・16日(木) 29日(水)・30日(木)	14日(火)・16日(木)・17日(金)・21日(火) 22日(水)・29日(水)・30日(木)
峰塚中学校	27日(月)・29日(水) 30日(木)	27日(月)・29日(水) 30日(木)	14日(火)・16日(木)・17日(金)・21日(火)・22日(水) 24日(金)・27日(月)・29日(水)・30日(木)
誉田中学校	21日(火)・22日(水) 24日(金)	21日(火)・22日(水) 24日(金)	8日(水)・14日(火)・15日(水)・16日(木) 17日(金)・21日(火)・22日(水)・24日(金)

アレルギー物質を含む食品の一覧

8大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび・くるみ
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび	くるみ
2日	○			○				
6日	○		○	○				
7日	○			○			○	
8日	○						○	
9日	○			○				
10日	○							
13日	○		○	○				
14日	○			○				
15日	○		○	○				
16日	○		○	○				
17日	○							
21日	○			○				
22日	○			○				
24日	○			○				
27日	○			○				
28日	○							
29日	○			○				
30日	○							

令和4年度羽曳野市中学校給食献立コンテスト

11月2日は教育長賞を受賞された誉田中学校
2年2組 溪山季和さんの献立「ぶり大根」が登場します！



溪山さんよりコメント
この料理は8大アレルギーに注意して考えました。家で食べる機会も少ないと思うのでぜひ食べてください！

- ・ポークロquette
- ・糸こんにゃく
- ・ぶり大根
- ・小松菜グラタン
- ・ひとくち桃ゼリー
- ・ごはん・牛乳



給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。
給食調理場及び加工食品製造工場において8大アレルギー物質を含む食品を製造する場合がありますが、献立表には8大アレルギー物質のみの表記としており、コンタミネーションについては特に記載していませんので、詳しい情報が必要な方は食育・給食課までお問い合わせください。

羽曳野市中学校給食

表中にごはんと牛乳の表示は省略しています。
(変わりごはんの場合は、表示しています。)

令和5年11月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

11月6・10・15・16・29日は減量ごはんです。



2(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	833Kcal	26.3g	24.4g
ポークコロッケ	144Kcal		
ポークコロッケ、なたね油			
糸こんにゃく	15Kcal		
糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬、だしかつお、だし昆布			
ぶり大根	96Kcal		
ぶり、だいこん、青ねぎ、しょうが、本みりん、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、だし昆布			
小松菜グラタン	64Kcal		
マカロニ、こまつな、たまねぎ、ちりめんじゃこ、サラダチーズ、なたね油、並塩、こしょう、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
ひとくち桃ゼリー	18Kcal		
ピーチゼリー			

6(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	853Kcal	27.3g	31.3g
まぜまぜチキンライス	450Kcal		
鶏もも肉皮なし、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、トマケチャップ、オイスターソース、加塩バター、並塩、こしょう、精白米			
れんごんのサラダ	86Kcal		
れんこん、にんじん、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、だしかつお			
春巻き	161Kcal		
野菜の春巻、なたね油			
キャンディーチーズ(鉄)	18Kcal		
キャンディーチーズ			

7(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	22.8g	21.6g
ハンバーグBBQソース	119Kcal		
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、トマケチャップ、ウスターソース、はちみつ、濃口しょうゆ、こしょう、なたね油			
青のりポテト	23Kcal		
じゃがいも、あおさ粉、並塩、こしょう			
秋冬野菜のかきあげ	111Kcal		
にんじん、たまねぎ、ながいも、エリンギ、小麦粉、並塩、なたね油			
ジェノバースハゲティ	62Kcal		
スパゲッティ、むきえび、えのきたけ、なたね油、ジェノバースト、並塩、こしょう			
ひじきサラダ	18Kcal		
干しひじき、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、ホールカーネン、米酢、なたね油			

8(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	826Kcal	29.5g	23.6g
いわしのかば焼き	161Kcal		
いわし開き濃付け、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
ニラともやしのソテー	9Kcal		
にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
おこのみあげ	42Kcal		
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
ほうれん草のツナごま和え	31Kcal		
ほうれん草、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
あん団子	87Kcal		
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	33g	23.4g
油淋鶏(ユウリンチー)	167Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、白ねぎ、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖			
小松菜とコーンのソテー	7Kcal		
こまつな、ホールカーネン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、こしょう			
じゃがいもグラタン	69Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、こしょう、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
きやべつの煮びたし	41Kcal		
キャベツ、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
チリコンカン(豆)	45Kcal		
大豆、豚肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブオイル、こしょう、トマトソース、トマトダイス缶、ローリエパウダー、チリパウダー、コンソメ			

10(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	842Kcal	29.6g	23.4g
二色焼き鶏丼	210Kcal		
鶏もも皮つき肉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、ほうれん草、にんじん、大豆もやし、だし昆布、だしかつお			
大根とじゃが芋の煮物	74Kcal		
じゃがいも、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、だしかつお			
ちくわの磯辺揚げ	61Kcal		
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
太子のみかん	37Kcal		
太子のみかん			

13(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	856Kcal	30.7g	25.9g
白身魚のきのこマヨネーズ焼き	161Kcal		
たら、料理酒、並塩、こしょう、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ			
岩石揚げ	109Kcal		
かぼちゃ、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、にんじん、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油			
こんにやくチャップチェ	41Kcal		
豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、白ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
みたらし団子	49Kcal		
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

14(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	843Kcal	33.5g	25.9g
チーズ入りチキンかつ	128Kcal		
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
麻婆豆腐	130Kcal		
豚肉、たまねぎ、ミニ絹厚揚げ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ごま油、白ねぎ、オイスターソース、ガラスープ、テンメンジャン、赤出味噌、濃口しょうゆ、料理酒、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉			
じゃが芋のきんぴら炒め	65Kcal		
じゃがいも、なたね油、豚肉もも、ごぼう、にんじん、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻			
チンゲン菜の甘酢炒め	24Kcal		
焼き豚、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、淡口しょうゆ、並塩、上白糖、米酢			

15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	856Kcal	28.6g	24.8g
鶏肉のバタぼんステーキ	156Kcal		
鶏もも肉皮なし、塩粒、小麦粉、なたね油、にんにく、加塩バター、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん			
もやしのソテー	9Kcal		
もやし、にんじん、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
フルーツミックス	31Kcal		
りんご缶、パイナップル缶、みかん缶			
とまとスパゲッティ	63Kcal		
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、こしょう、トマケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩			
きゅうりのサラダ	76Kcal		
きゅうり、ホールカーネン、にんじん、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、だしかつお			
サツマイモごはん	383Kcal		
精白米、さつまいも、並塩、淡口しょうゆ、料理酒、だし昆布、だしかつお			

16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	28.4g	31.3g
ミンチカツ	205Kcal		
国産豚肉ミンチカツ、なたね油			
エリンギとピーマンのきんぴら	11Kcal		
エリンギ、ピーマン、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
たらと白菜のクリーム煮	119Kcal		
たら、並塩、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、はくさい、ベーコン、しょうが、小麦粉、加塩バター、牛乳、こしょう、中華だし			
国産栗のロールケーキ	44Kcal		
国産栗のロールケーキ			
にんじんラペ	19Kcal		
にんじん、並塩、こしょう、リンゴ酢、上白糖、淡口しょうゆ、なたね油			

17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	855Kcal	27.3g	20.9g
きつねうどん	144Kcal		
うどん、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、並塩、ふえるわかめ、大揚げ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
春菊かきあげ	108Kcal		
春菊、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、並塩、なたね油			
豚肉となすの味噌炒め	88Kcal		
豚肩ロース、なす、たまねぎ、なたね油、信州味噌、本みりん、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ			
ふりかけ(かつお・ごま)	19Kcal		
かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			

21(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	841Kcal	33.2g	23.5g
鶏の香草パン粉焼き	112Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、パジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
きやべつのソテー	8Kcal		
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
豆腐のよせあげ	107Kcal		
木綿豆腐、ごぼう、板こんにやく、むき枝豆、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			
ちんげん菜で八宝菜	46Kcal		
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、オイスターソース、淡口しょうゆ、上白糖			
さつまいもシュガー	72Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			

22(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	814Kcal	26.6g	23.1g
白身魚のチーズ揚げ	96Kcal		
たら、料理酒、小麦粉、並塩、こしょう、粉チーズ、パセリ、なたね油			
小松菜と人参の炒めもの	13Kcal		
こまつな、にんじん、ごぼう、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、こしょう			
かぼちゃマフィン	72Kcal		
かぼちゃマフィン			
ミートボール	121Kcal		
鶏胸肉ミートボール、トマケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、じゃがいも、なたね油			
のりの佃煮	16Kcal		
きざみのり、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			

24(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	823Kcal	33.9g	15.8g
とりの天ぷら	163Kcal		
鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			
にんじんとツナのきんぴら	8Kcal		
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
かぼちゃの煮物	64Kcal		
かぼちゃ、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布			
ささみのバンバンジー	44Kcal		
鶏ささ身、きゅうり、太もやし、信州味噌、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油			
すずなとじゃこのふりかけ	41Kcal		
かぶの葉、こまつな、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま、ごま油			
天王寺蕪のおみそ汁	39Kcal		
かぶ、きざみ揚げ、赤味噌、白味噌、だしかつお、だし昆布			
ヨーヒーオレ	106Kcal		
ヨーヒーオレ			

27(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830Kcal	31.7g	23.5g
鶏肉のレモン煮	178Kcal		
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、レモン果汁			
コーンバターソテー	17Kcal		
ホールカーネン、加塩バター、並塩、こしょう			
かぼちゃのかきあげ	73Kcal		
ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
ほうれん草の白和え	51Kcal		
ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
きゅうりのおかか和え	15Kcal		
きゅうり、並塩、上白糖、濃口しょうゆ、白すりごま、かつお削りぶし			

28(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	833Kcal	31.7g	26.3g
チキンかつ	160Kcal		
チキンカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
れんこんきんぴら	15Kcal		
れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
とうふチャンプルー	73Kcal		
木綿豆腐、並塩、にんじん、太もやし、にら、豚肩ロース、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、オイスターソース、上白糖、こしょう、なたね油			
白菜煮びたし	49Kcal		
はくさい、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
ツナそばろ	40Kcal		
まぐろ油漬、干しひじき、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、にんじん、青じそ			

29(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	860Kcal	33.6g	25.4g
鯖のカレーパン粉焼き	157Kcal		
さば、並塩、カレー粉、パン粉、パセリ、オリーブオイル			
ほうれん草とコーンのソテー	9Kcal		
ほうれん草、ホールカーネン、オリーブオイル、濃口しょうゆ、並塩、こしょう			
マカロニ・アンド・チーズ	129Kcal		
マカロニ、ナチュラルチーズ、サラダチーズ、無塩せきロースハム、じゃがいも、加塩バター、小麦粉、牛乳、並塩、こしょう、コンソメ、パセリ			
里芋と豚のみそ煮込み	80Kcal		
豚肩ロース、さといも、しょうが、料理酒、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、信州味噌、だしかつお、だし昆布、なたね油			
りんご缶	25Kcal		
りんご缶			

30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	34.4g	22.8g
チキン南蛮	216Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、淡口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース			
きやべつのおかか炒め	10Kcal		
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
高野豆腐の煮物	60Kcal		
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
韓国風春雨サラダ	51Kcal		
ビーフン、無塩せきロースハム、きゅうり、煎り白胡麻、にんにく、並塩、コチジャン、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、ごま油			
トマトマカロニ	25Kcal		
マカロニ、たまねぎ、オリーブオイル、トマケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ			

R5多子世帯学校給食費 助成事業(第3子以降対象)

受付開始は10月2日です!

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。
QRコードからもご確認いただけます。

**受付期間は
10月2日~12月28日です。**

11月8日は いい歯の日

みなさんは、1回の食事でのどのくらい「噛んで」食べていますか?現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて噛む回数が減っているといわれます。本日のメニューはとっても噛み応えがあります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べましょう。

ほうれん草の ツナごま和え

いい歯のかば焼き

おこのみあげ

あん団子

ニラともやしのソテー

いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。和食の魅力の一つに、「出汁」があります。かつおと昆布たっぷりの出汁と大阪の農家さんに育てられた『天王寺蕪(かぶら)』から作るおみそ汁です。

ささみのバンバンジー

かぼちゃの煮物

にんじんとツナのきんぴら

とりの天ぷら

すずなとじゃこのふりかけ

天王寺蕪のおみそ汁