



システムメンテナンスのため、  
令和6年3月29日(金)お昼12:00から  
4月9日(火)8:59の間、給食予約システムが利用できません。  
また、連休でいつもより注文締切が短いのでご注意ください。

5/7(火)・9(木)・10(金)の注文 → 4/23(火)  
5/13(月)・14(火)・15(水)の注文 → 4/26(金)  
5/16(木)の注文 → 5/2(木)

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	献立に関すること
ビジネスリアート 株式会社 075-925-7322	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 4月9日(火)9時から注文できます。 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。	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。	1 鶏のお茶パン粉焼き もやしとにらのソテー サツマイモのかきあげ 白菜煮びたし かぼちゃのサラダ こんぶとお抹茶ふりかけ ごはん・牛乳 注文締切 4/19	2 チキンのポワレ きゃべつのおかか炒め 緑の彩りパスタ 小松菜の中華煮 ひじきサラダ ごはん・牛乳 注文締切 4/22	3 憲法記念日
6 振替休日 牛乳のストローについて 4月よりストロー一体型の容器から ストローと容器が別々になっています	7 煮込みハンバーグ かぼちゃのソテー チヂミ揚げ ささみのパンパンジー ツナつぶふりかけ ごはん・牛乳 注文締切 4/23	8 全校給食なし	9 鯖のカレーパン粉焼き れんこんのカレー揚げ 白味噌入りグラタン 3色ナムル みたらし団子 ごはん・牛乳 注文締切 4/23	10 きつねうどん マカロニ・アンド・チーズ 白菜とツナの煮物 さつまいもシュガー うすいえんどうごはん 牛乳 注文締切 4/23
13 焼き鶏丼 スパイシーポテト えびマカロニグラタン みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 4/26	14 白身魚のピザ焼き じゃがいものおかかバター 岩石揚げ ちくわ野菜炒め のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 4/26	15 チーズ入りチキンかつ がんもどきの炊き合わせ こんにやくチャブチ 大学いも ごはん・牛乳 注文締切 4/26	16 鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん とまとスパゲッティ キャベツともやしの塩ナムル キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 5/2	17 麻婆豆腐 鱈の南蛮漬け ほうれん草のツナごま和え 杏仁フルーツ ごはん・牛乳 注文締切 5/7
20 鶏肉のバタぼんステーキ もやしのソテー ナポリタン きゅうりのツナごま和え 大豆の甘辛揚げ ごはん・牛乳 注文締切 5/10	21 白身魚のチーズ揚げ ピーマンのおかか炒め かぼちゃの甘辛炒め 春雨サラダ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 5/10	22 食パン ポークコロッケ キャベツの加熱マヨソテー ポテトミートグラタン 小松菜のナムル りんごジャム 牛乳 注文締切 5/10	23 キーマカレー さつまいもの天ぷら 豚と大根の照り煮 きゅうりとわかめのカニカマサラダ ごはん・牛乳 注文締切 5/13	24 鶏肉の照り焼き 小松菜のカレー炒め 高野豆腐の甘酢あん スパゲティサラダ 切り昆布の煮物 ごはん・牛乳 注文締切 5/14
27 たらと白菜のクリーム煮 ほうれん草のかりわた 抹茶のロールケーキ ミートボール きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳 注文締切 5/17	28 鶏のからあげ甘辛 にんじんとコーンのグラッセ 大根とじゃが芋の煮物 ジェンパーゼスパゲティ ひじきのサラダ ごはん・牛乳 注文締切 5/17	29 とりの天ぷら にんじんとツナのきんぴら たこ焼き 焼きピーマン 紅白なます ごはん・牛乳 注文締切 5/17	30 三色丼 高野豆腐の煮物 切り干し大根のサラダ あべかわ芋 牛乳 注文締切 5/20	31 白身魚のきのこマヨネーズ焼き にんじんのしりしりー かぼちゃのかきあげ 大根と鶏肉の煮物 トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 5/21

★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)
5月平均栄養価	826	14.8	25.7	356	111	3.4	264	0.39	0.56	29	4.3	2.7
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

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。

各学校の給食の実施が無い日

5/8(水)は  
全校給食なし

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	21日(火)・23日(木) 24日(金)	21日(火)・23日(木) 24日(金)	21日(火)・23日(木) 24日(金)
高鷲南中学校	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)
河原城中学校	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金) 23日(木)・24日(金)	16日(木)・17日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)・22日(水) 23日(木)・24日(金)
峰塚中学校	16日(木)・17日(金) 29日(水)	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)
菅田中学校	23日(木)・24日(金)	23日(木)・24日(金)	23日(木)・24日(金)

お抹茶ふりかけ

鶏のお茶パン粉焼き  
もやしとにらのソテー

白菜煮びたし サツマイモのかきあげ

に 緑 起 の い い 日 と も さ れ ま す 。

る こ と せ や 、 未 広 が り の ハ が 重 な

合 わ せ る と 「 米 」 と い う 漢 字 に な

ま っ ぱ ら 八 十 八 の 文 字 を 組 み

ま す 。

ご す こ と が 飲 む と 一 年 間 元 氣 を 取 り

た お 茶 を 飲 む と こ の 日 に 摘 み 取 ら

夜 と い い の 日 に 摘 み 取 ら

か ら 数 回 飲 む と 8 月 8 日 目 を 「 八 十

う 茶 摘 み 歌 を 存 知 だ す か ?

「 夏 も 近 づ く 八 十 八 夜 」 と い

5 月 は 新 茶 の 季 節 で す 。 立 春

五月一日(水)は  
八十八夜です

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
1日	○		○	○				
2日	○			○			○	
7日	○			○				
9日	○			○			○	
10日	○			○				
13日	○			○			○	
14日	○			○				
15日	○			○				
16日	○			○				
17日	○			○				
20日	○			○				
21日	○		○	○				
22日	○		○	○				
23日	○							
24日	○		○					
27日	○		○	○				
28日	○		○	○				
29日	○						○	
30日	○		○					
31日	○		○					

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

# 令和6年5月 使用食材一覧表

ごはん 10日は284Kcal  
28日は320Kcal  
その他の日は356Kcal  
牛乳 138Kcal

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。)



1(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	820Kcal	32.9g	23.9g
鶏のお茶パン粉焼き	113Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、緑茶、チーズ、オリーブオイル、パン粉			
もやしとにらのソテー	5Kcal		
もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
サツマイモのかきあげ	107Kcal		
たまねぎ、さつまいも、チーズ、小麦粉、並塩、なたね油			
白菜煮びたし	57Kcal		
はくさい、にんじん、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
かぼちゃのサラダ	37Kcal		
かぼちゃ、並塩、こしょう、米酢、上白糖、マヨネーズ			
こんぶとお抹茶ふりかけ	5Kcal		
こんぶとお抹茶ふりかけ			

2(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	846Kcal	29.2g	27.7g
チキンのポワレ	259Kcal		
鶏もも皮つき肉、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、オイスターソース、トマトケチャップ			
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			
緑の彩りパスタ	46Kcal		
スパゲッティ、並塩、ブロッコリー、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、こしょう、チーズ			
小松菜の中華煮	17Kcal		
にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、ごま油、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、中華だしの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
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、スイートコーン、米酢、なたね油			

7(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	843Kcal	29.3g	23.5g
煮込みハンバーグ	150Kcal		
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、マッシュルーム、たまねぎ、なたね油、料理酒、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、並塩、こしょう			
かぼちゃのソテー	31Kcal		
かぼちゃ、加塩バター、並塩			
チヂミ揚げ	102Kcal		
イカ、にんじん、たまねぎ、にら、白すりごま、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、ごま油			
ささみのパンパンジー	44Kcal		
鶏ささぎ、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			
ツナっぱふりかけ	20Kcal		
まぐろ油漬、こまつな、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、白すりごま			

9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	30.8g	21.6g
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			
れんこんのカレー揚げ	31Kcal		
れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレー粉、並塩、なたね油			
白味噌入りグラタン	68Kcal		
マカロニ、たまねぎ、むきえび、なたね油、並塩、こしょう、白味噌、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
3色ナムル	26Kcal		
こまつな、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、こしょう			
みたらし団子	51Kcal		
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

10(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	797Kcal	27.1g	20.8g
きつねうどん	144Kcal		
うどん、花かつお、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、馬鈴薯精製澱粉			
マカロニ・アンド・チーズ	108Kcal		
マカロニ、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			
白菜とツナの煮物	44Kcal		
はくさい、にんじん、まぐろ油漬、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、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			
うすいえんどうごはん	291Kcal		
精白米、さやえんどう、並塩、料理酒、だし昆布			

13(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	884Kcal	30.8g	28.2g
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、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、だし昆布、花かつお			
スパイシーポテト	90Kcal		
じゃがいも、蒸し大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
えびマカロニグラタン	72Kcal		
マカロニ、たまねぎ、はくさい、むきえび、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			
みかん(缶)	16Kcal		
みかん缶			

14(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	804Kcal	32.8g	18.3g
白身魚のピザ焼き	109Kcal		
たら、並塩、こしょう、クッキングワイン、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマトケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、チーズ			
じゃがいものおかかバター	35Kcal		
じゃがいも、かつお削りぶし、加塩バター、本みりん、濃口しょうゆ、だし昆布、花かつお			
岩石揚げ	109Kcal		
かぼちゃ、水煮だいず、干しひじき、チーズ、にんじん、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油			
ちくわ野菜炒め	39Kcal		
焼竹輪、にんじん、キャベツ、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、トウバンジャン、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
のりの佃煮	16Kcal		
きざみのり、だし昆布、花かつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			

15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	834Kcal	30.1g	22.2g
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			
がんもどきの炊き合わせ	94Kcal		
がんもどき、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布、だいこん、たまねぎ、本みりん、絹さや			
こんにやくチャプチェ	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			
大学いも	75Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、煎り白胡麻			

16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	841Kcal	31.7g	21.9g
鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん	226Kcal		
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、じゃがいも、れんこん、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻			
とまとスパゲッティ	65Kcal		
スパゲッティ、たまねぎ、ホールネールコン、オリーブオイル、こしょう、トマトケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩			
キャベツともやしの塩ナムル	36Kcal		
キャベツ、太もやし、並塩、えのきたけ、ごま油、ガラスープ、上白糖、料理酒、にんにく			
キャンディチーズ(鉄)	18Kcal		
キャンディーチーズ			

17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	802Kcal	32.3g	23.1g
麻婆豆腐	174Kcal		
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			
鱈の南蛮漬け	82Kcal		
おじ、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、パプリカ、米酢、濃口しょうゆ、だし昆布、花かつお、上白糖			
ほうれん草のツナごま和え	17Kcal		
ほうれんそう、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
杏仁フルーツ	33Kcal		
杏仁豆腐、みかん缶詰			

20(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	848Kcal	34.9g	25.1g
鶏肉のバタぼんステーキ	189Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、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			
ナポリタン	67Kcal		
スパゲッティ、たまねぎ、無塩せきボンレスハム、ピーマン、オリーブオイル、並塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース			
きゅうりのツなごま和え	30Kcal		
きゅうり、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
大豆の甘辛揚げ	57Kcal		
水煮だいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢			

21(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	862Kcal	28.9g	29g
白身魚のチーズ揚げ	130Kcal		
たら、料理酒、小麦粉、並塩、こしょう、チーズ、パセリ、なたね油			
ピーマンのおかか炒め	21Kcal		
ピーマン、にんじん、かつお削りぶし、ごま油、濃口しょうゆ、料理酒			
かぼちゃの甘辛炒め	114Kcal		
豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース			
春雨サラダ	82Kcal		
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、こしょう			
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			

22(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	24.8g	27.9g
食パン	313Kcal		
食パン			
ポークコロッケ	144Kcal		
ポークコロッケ、なたね油			
キャベツのカレーマヨソテー	22Kcal		
キャベツ、なたね油、まぐろ油漬、マヨネーズ、カレー粉、並塩、こしょう			
ポテトミートグラタン	92Kcal		
じゃがいも、なたね油、豚肉、たまねぎ、トマトダイス缶、トマトケチャップ、にんにく、オリーブオイル、並塩、こしょう、上白糖、チーズ			
小松菜のナムル	26Kcal		
こまつな、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、こしょう			
りんごジャム	68Kcal		
りんご、レモン果汁、上白糖			

23(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	31.3g	19.4g
キーマカレー	173Kcal		
豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、むき枝豆、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラムマサラ、小麦粉			
さつまいも天ぷら	75Kcal		
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
豚と大根の照り煮	49Kcal		
だいこん、豚肩ロース、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
きゅうりとわかめのカニカマサラダ	17Kcal		
きゅうり、ふえるわかめ、糸かまぼこ、本みりん、米酢、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布、オリーブオイル			

24(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	33.5g	21.8g
鶏肉の照り焼き	99Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
小松菜のカレー炒め	7Kcal		
こまつな、ホールコーン、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			
高野豆腐の甘酢あん	93Kcal		
高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんじん、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布、花かつお			
スパゲティサラダ	95Kcal		
スパゲッティ、ほうれんそう、れんこん、無塩せきボンレスハム、マヨネーズ、マスタード、並塩、こしょう			
切り昆布の煮物	27Kcal		
糸切り昆布、にんじん、なたね油、きざみ揚げ、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、花かつお、だし昆布			

27(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	811Kcal	28g	25.3g
たらと白菜のクリーム煮	121Kcal		
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、中華だしの素			
ほうれん草のかりはた	21Kcal		
ほうれんそう、ホールネールコン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、淡口しょうゆ、こしょう			
抹茶のロールケーキ	37Kcal		
抹茶のロールケーキ			
ミートボール	121Kcal		
鶏胸肉ミートボール、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、じゃがいも、なたね油			
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
	820Kcal	30.6g	22.9g
鶏のからあげ甘辛	178Kcal		
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、花かつお、だし昆布			
にんじんとコーンのグラッセ	24Kcal		
にんじん、ホールネールコン、上白糖、加塩バター、並塩、パセリ			
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、花かつお			
ジェノバースパゲティ	62Kcal		
スパゲッティ、むきえび、えのきたけ、なたね油、ジェノバペスト、並塩、こしょう			
ひじきのサラダ	22Kcal		
干しひじき、きゅうり、ホールネールコン、ほうれんそう、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング			

29(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	815Kcal	31.1g	19.7g
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			
たこ焼き	74Kcal		
たこ焼き、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、馬鈴薯精製澱粉、あおき粉、かつお削りぶし			
焼きビーフン	55Kcal		
ビーフン、豚肉、キャベツ、にら、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖			
紅白なます	19Kcal		
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			

30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	807Kcal	29.2g	22.1g
三色丼	517Kcal		
精白米、鶏ひき肉、たけのこ、水煮、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、ほうれんそう、だし昆布、花かつお、錦糸卵			
高野豆腐の煮物	59Kcal		
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、花かつお、だし昆布			
切り干し大根のサラダ	34Kcal		
切り干し大根、無塩せきロースハム、きゅうり、しろな、濃口しょうゆ、フレンチドレッシング			
あべかわ芋	59Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩			

31(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	835Kcal	30.4g	27.7g
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			
にんじんのしりしりー	22Kcal		
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
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			
大根と鶏肉の煮物	58Kcal		
だいこん、にんじん、鶏もも肉、しょうが、なたね油、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布、花かつお			
トマトマカロニ	25Kcal		
マカロニ、たまねぎ、オリーブオイル、トマトケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ			

## はびきの発祥 碓井豌豆ごはん



5/10(金)は、なにわの伝統野菜である「碓井豌豆」のごはんです。  
一年でこの時期だけ！収穫時期は一か月だけ！  
そんな貴重な碓井豌豆のおいしさをぜひ味わってくださいね☆



コロッケ・グラタン・ジャム  
いろいろはさんでみてね

