

羽曳野市中学校給食

令和6年 10月 献立表

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)

R6年度多子世帯学校給食費助成事業 (第3子以降対象)のご案内  
申請方法についての詳細はコチラ→

月	火	水	木	金
<p>注文締切日の表示について 9月1日(日)から注文できます。</p> <p>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。</p> <p>注文締切</p>	<p>1 鶏肉とキノコのクリーム煮</p> <p>スパイシーかぼちゃ きゃべつの煮びたし みかん(缶) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 9/20</p>	<p>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。</p>	<p>3 冷しゃぶサラダ(胡麻だれ)</p> <p>きゃべつともやしのソテー 桜海老のかきあげ 白菜とツナの煮物 さつまいもシュガー ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 9/20</p>	<p>4 煮込みハンバーグ</p> <p>フライドポテト かぶと厚揚げの煮物 こんにやくチャプチェ 黄桃(缶) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 9/24</p>
<p>7 豚肉ちらし寿司</p> <p>緑の彩りパスタ 春巻き りんごシュガーバターソテー 牛乳</p> <p>注文締切 9/27</p>	<p>8 鶏の生姜焼き</p> <p>かぼちゃのチーズソテー おこのみあげ 小松菜のナムル カットケーキ(ガトーショコラ) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 9/27</p>	<p>9 鶏の香草パン粉焼き</p> <p>ごぼうのから揚げ ちくわの黒胡麻揚げ 水菜と白菜の煮びたし トマトマカロニ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 9/27</p>	<p>中間テストのため給食はありません。</p>	
<p>14</p>	<p>15 鶏肉キムチ</p> <p>サツマイモのかきあげ こんにやくピーマン あん団子 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/4</p>	<p>16 白身魚のみぞれ煮</p> <p>小松菜ともやしのソテー がんもどきの炊き合わせ ネギ塩焼きそば ポテトサラダ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/4</p>	<p>17 鶏つくね丼</p> <p>白味噌入りグラタン 白菜煮びたし りんごの甘煮 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/7</p>	<p>18 鶏肉のバタぼんステーキ</p> <p>粉ふきいも えびと高野豆腐チリソース煮 きゅうりのツナごま和え 切り干し大根の煮物 ごはん 飲むヨーグルト</p> <p>注文締切 10/8</p>
<p>21 白身魚のピザ焼き</p> <p>糸こんにゃく かぼちゃとえびのかきあげ ほうれん草の白和え 大学いも ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/11</p>	<p>22 とりの天ぷら</p> <p>ジャーマンポテト 春雨サラダ 大根の肉そぼろ ごはん コーヒーオレ</p> <p>注文締切 10/11</p>	<p>23 鶏のすき焼き</p> <p>えびの彩りかきあげ ひき肉と白菜のうま味噌煮 にんじんのしりしりー ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/11</p>	<p>24 ポークコロケ</p> <p>もやしとにらのソテー 焼きプリンタルト 小松菜グラタン ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/11</p>	<p>25 鶏の塩からあげ</p> <p>きんぴらごぼう じゃが芋の味噌バター煮 キャベツのマリネ ツナそぼろ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/15</p>
<p>28 三色焼き鶏丼</p> <p>じゃがいもグラタン ひじきとほうれん草のサラダ キャンディーチーズ(鉄) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/18</p>	<p>29 鯖のカレーパン粉焼き</p> <p>エリンギとじゃがいものソテー 豆乳ブラマンジェ キャベツとほうれん草のツナ炒め 五目豆 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/18</p>	<p>30 鶏肉のピカタ</p> <p>キャベツのソテー さといもとおさのかきあげ ホイコーロー きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/18</p>	<p>31 和風おろしハンバーグ</p> <p>たまねぎのソテー 厚揚げ麻婆 チンゲン菜と卵の炒め物 のりの佃煮 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 10/21</p>	<p>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。</p>

★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)
10月平均栄養価	828	14.8	24.9	349	107	4	239	0.4	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

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	4日(金)	4日(金)	4日(金)
高鷲南中学校	-	-	-
河原城中学校	-	-	-
はびきの植生学園 7~9年生	-	-	-
峰塚中学校	-	-	-
誉田中学校	17日(木)	17日(木)・23日(水) 24日(木)	17日(木)

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	○			○				
3日	○			○			○	
4日	○							
7日	○		○	○			○	
8日	○		○	○				
9日	○			○				
15日	○			○				
16日	○		○	○				
17日	○			○				
18日	○			○				
21日	○			○			○	
22日	○		○	○				
23日	○						○	
24日	○		○	○				
25日	○			○				
28日	○		○	○				
29日	○			○				
30日	○		○	○				
31日	○		○	○				

クイズの答え  
1.れんこん 2.あじ  
3.たら 4.チンゲンサイ  
5.おくら  
分かったかな??

令和5年度羽曳野市中学校給食献立コンテスト

10月1日(火)は審査員特別賞を受賞された峰塚中学校  
3年1組 保田谷 さくらさんの献立『鶏肉とキノコのクリーム煮』です。



保田谷さんよりコメント  
きのこが苦手な方、克服のチャンスです！みんなできのこを食べられるようになりましょう

・スパイシーかぼちゃ ・きゃべつの煮びたし ・みかん(缶) ・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

# 令和6年10月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

18日、22日は減量ごはんです。

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(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	32.8g	24.8g
<b>鶏肉とキノコのクリーム煮</b>	188Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、コンソメ、たまねぎ、ほんしめじ、エリンギ、まいたけ、牛乳、米粉、加塩バター			
<b>スパイシーかぼちゃ</b>	102Kcal		
かぼちゃ、水煮だいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
<b>きゃべつの煮びたし</b>	43Kcal		
キャベツ、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
<b>みかん(缶)</b>	16Kcal		
みかん缶			

3(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	881Kcal	32.4g	28.8g
<b>冷しゃぶサラダ(胡麻だれ)</b>	149Kcal		
豚肉もも、焙煎胡麻ドレッシング			
<b>きゃべつともやしのソテー</b>	11Kcal		
キャベツ、もやし、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
<b>桜海老のかきあげ</b>	109Kcal		
釜あげ桜えび、たまねぎ、さつまいも、チーズ、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>白菜とツナの煮物</b>	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			
<b>さつまいもシュガー</b>	72Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			

4(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	815Kcal	25.6g	20.8g
<b>煮込みハンバーグ</b>	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			
<b>フライドポテト</b>	48Kcal		
じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、こしょう			
<b>かぶと厚揚げの煮物</b>	59Kcal		
かぶ、絹厚揚げ、かぶの葉、花かつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、本みりん			
<b>こんにやくチャブチエ</b>	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			
<b>黄桃(缶)</b>	21Kcal		
黄桃缶			

7(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	30.7g	25.4g
<b>豚肉ちらし寿司</b>	489Kcal		
精白米、だし昆布、米酢、上白糖、並塩、にんじん、たけのこ、水煮、乾しいたけ、高野豆腐、豚肉もも、むきえび、むき枝豆、濃口しょうゆ、本みりん、花かつお、錦糸卵、なたね油			
<b>緑の彩りパスタ</b>	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			
<b>春巻き</b>	161Kcal		
野菜の春巻、なたね油			
<b>りんごシュガーバターソテー</b>	46Kcal		
りんご、加塩バター、上白糖			

8(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	773Kcal	31.2g	18.6g
<b>鶏の牛蒡焼き</b>	138Kcal		
鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油、たまねぎ、本みりん、はちみつ、しょうが、馬鈴薯精製澱粉			
<b>かぼちゃのチーズソテー</b>	25Kcal		
かぼちゃ、加塩バター、チーズ、並塩			
<b>おこのみあげ</b>	43Kcal		
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、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			
<b>小松菜のナムル</b>	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			
<b>カットケーキ(ガトーショコラ)</b>	45Kcal		
カットショコラケーキ			

9(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	796Kcal	33.9g	21.7g
<b>鶏の香草パン粉焼き</b>	112Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、バジル、チーズ、オリーブオイル、パン粉			
<b>ごぼうのから揚げ</b>	46Kcal		
ごぼう、花かつお、だし昆布、上白糖、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<b>ちくわの黒胡麻揚げ</b>	64Kcal		
焼竹輪、煎り黒胡麻、小麦粉、なたね油			
<b>水菜と白菜の煮びたし</b>	53Kcal		
水菜、はくさい、にんじん、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん			
<b>トマトマカロニ</b>	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			

15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	31.8g	20g
<b>鶏肉キムチ</b>	143Kcal		
鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、コチジャン、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、たくわん漬、ごま油、白すりごま			
<b>サツマイモのかきあげ</b>	107Kcal		
たまねぎ、さつまいも、チーズ、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>こんにやくピーマン</b>	20Kcal		
ピーマン、つきこんにやく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
<b>あん団子</b>	79Kcal		
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	814Kcal	30.4g	20.8g
<b>白身魚のみぞれ煮</b>	120Kcal		
たら、並塩、こしょう、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、だいこん、青ねぎ、本みりん、濃口しょうゆ、ごま油			
<b>小松菜ともやしのソテー</b>	7Kcal		
こまつな、太もやし、にんにく、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、こしょう			
<b>がんもどきの炊き合わせ</b>	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			
<b>ネギ塩焼きそば</b>	56Kcal		
スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、白ねぎ、なたね油、並塩、レモン果汁、ガラスープ			
<b>ポテトサラダ</b>	41Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、マヨネーズ、上白糖、並塩、こしょう、パセリ、なたね油			

17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	27.3g	21.3g
<b>鶏つくね丼</b>	156Kcal		
つくね、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、料理酒、花かつお、だし昆布、白ねぎ、馬鈴薯精製澱粉			
<b>白味噌入りグラタン</b>	101Kcal		
マカロニ、たまねぎ、無塩せきベーコン、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			
<b>白菜煮びたし</b>	50Kcal		
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			
<b>りんごの甘露煮</b>	58Kcal		
りんご、レモン果汁、上白糖			

18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	836Kcal	27.8g	28g
<b>鶏肉のバタぼんステーキ</b>	258Kcal		
鶏もも皮つき肉、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			
<b>粉ふきいも</b>	23Kcal		
じゃがいも、並塩、こしょう、パセリ			
<b>えびと高野豆腐チリソース煮</b>	109Kcal		
高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、むきえび、料理酒、にんにく、しょうが、青ねぎ、トマトケチャップ、淡口しょうゆ、トウバンジャン、並塩			
<b>きゅうりのツナごま和え</b>	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			
<b>切り干し大根の煮物</b>	42Kcal		
切り干し大根、きざみ揚げ、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だし昆布、花かつお、なたね油			
<b>飲むヨーグルト</b>	52Kcal		
飲むヨーグルト			

21(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	808Kcal	31.4g	18.6g
<b>白身魚のピザ焼き</b>	96Kcal		
たら、並塩、こしょう、クッキングワイン、たまねぎ、ピーマン、パセリ、トマトケチャップ、チーズ			
<b>糸こんにゃく</b>	15Kcal		
糸こんにやく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬、花かつお、だし昆布			
<b>かぼちゃとえびのかきあげ</b>	75Kcal		
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>ほうれん草の白和え</b>	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			
<b>大学いも</b>	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			

22(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	807Kcal	28.7g	21.8g
<b>とりの天ぷら</b>	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			
<b>ジャーマンポテト</b>	86Kcal		
無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、濃口しょうゆ、上白糖、なたね油、並塩、こしょう、加塩バター			
<b>春雨サラダ</b>	82Kcal		
ピーマン、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			
<b>大根の肉そぼろ</b>	48Kcal		
豚肉、だいこん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、馬鈴薯精製澱粉			
<b>コーヒーオレ</b>	106Kcal		
コーヒーオレ			

23(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	801Kcal	36g	18.3g
<b>鶏のすき焼き</b>	171Kcal		
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにやく、焼き豆腐、麩、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖			
<b>えびの彩りかきあげ</b>	65Kcal		
むきえび、にんじん、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>ひき肉と白菜のうま味噌煮</b>	47Kcal		
豚肉、はくさい、にんじん、なたね油、にんにく、しょうが、信州味噌、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
<b>にんじんのしりしりー</b>	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			

24(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	23.5g	27g
<b>ポークコロッケ</b>	151Kcal		
ポークコロッケ、なたね油、中濃ソース			
<b>もやしとにらのソテー</b>	5Kcal		
もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
<b>焼きプリンタルト</b>	125Kcal		
焼きプリンタルト			
<b>小松菜グラタン</b>	74Kcal		
マカロニ、こまつな、たまねぎ、無塩せきベーコン、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			
<b>ふりかけ(かつおごま)</b>	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			

25(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	34.1g	24.9g
<b>鶏の塩からあげ</b>	183Kcal		
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、並塩、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、小麦粉、なたね油			
<b>きんぴらごぼう</b>	16Kcal		
ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
<b>じゃが芋の味噌バター煮</b>	77Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、にんじん、豚肉、コンソメ、加塩バター、本みりん、濃口しょうゆ、白味噌、白すりごま			
<b>キャベツのマリネ</b>	45Kcal		
キャベツ、にんじん、きゅうり、マスタード、上白糖、米酢、オリーブオイル、並塩			
<b>ツナそぼろ</b>	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			

28(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	843Kcal	29.9g	28.1g
<b>三色焼き鶏丼</b>	228Kcal		
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、だし昆布、花かつお、錦糸卵			
<b>じゃがいもグラタン</b>	80Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、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			
<b>ひじきとほうれん草のサラダ</b>	21Kcal		
干しひじき、きゅうり、にんじん、ほうれん草、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング			
<b>キャンディーチーズ</b>	18Kcal		
キャンディーチーズ			

29(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	796Kcal	29.5g	21.6g
<b>鯖のカレーパン粉焼き</b>	157Kcal		
さば、並塩、カレー粉、パン粉、パセリ、オリーブオイル			
<b>エリンギとじゃがいものソテー</b>	18Kcal		
エリンギ、じゃがいも、濃口しょうゆ、並塩、こしょう、にんにく、なたね油			
<b>豆乳ブラマンジェ</b>	58Kcal		
豆乳ブラマンジェ			
<b>キャベツとほうれん草のツナ炒め</b>	34Kcal		
キャベツ、ほうれん草、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、なたね油			
<b>五目豆</b>	33Kcal		
大豆、たけのこ、水煮、れんこん、にんじん、だし昆布、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、花かつお			

30(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	37.4g	23.1g
<b>鶏肉のピカタ</b>	187Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、小麦粉、液卵、チーズ、なたね油、トマトペースト、トマトケチャップ			
<b>キャベツのソテー</b>	7Kcal		
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
<b>さといもとおおさのかきあげ</b>	64Kcal		
たまねぎ、さといも、あおさ粉、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、並塩、なたね油			
<b>ホイコーロー</b>	70Kcal		
豚肉もも、キャベツ、パプリカ、たまねぎ、なたね油、濃口しょうゆ、赤味噌、本みりん、料理酒、上白糖、トウバンジャン			
<b>きゅうりのおかか和え</b>	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			

31(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	774Kcal	29.1g	21.5g
<b>和風おろしハンバーグ</b>	130Kcal		
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、料理酒、だいこん、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<b>たまねぎのソテー</b>	11Kcal		
たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
<b>厚揚げ麻婆</b>	83Kcal		
豚肉、えのきたけ、絹厚揚げ、しょうが、にんにく、なたね油、白ねぎ、赤味噌、上白糖、濃口しょうゆ、中華だしの素、料理酒、トウバンジャン、テンメンジャン、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉			
<b>チンゲン菜と卵の炒め物</b>	38Kcal		
豚肉もも、そぼろたまご、チンゲンサイ、ほんしめじ、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、こしょう			
<b>のりの佃煮</b>	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			



### 秋の旬食材 読み方クイズ

秋に旬を迎える食材の読み方を考えてみよう!

ヒント

1. 中は穴だらけの野菜!
2. フライや南蛮漬けが美味しい!
3. 給食でよく出る白身魚
4. 中華料理でよく見る 緑黄色野菜
5. 夏から秋にかけてスーパーでよく見る、ねばねば野菜

答えは裏面のどこかにあるよ

### 15日(火) 旨辛 鶏肉キムチ!

鶏肉キムチ  
サツマイモのかきあげ  
こんにやくピーマン  
あん団子

### 29日(火) 秋の旬食材メニュー

鯖のカレーパン粉焼き  
エリンギとじゃがいものソテー  
豆乳ブラマンジェ  
キャベツとほうれん草のツナ炒め  
五目豆