

羽曳野市中学校給食

令和7年1月

献立表



☆☆ご注意ください☆☆  
年末年始で注文締切がいつもより早くなります。

1月 9日(木)・10日(金) → 12月24日(火)  
1月14日(火)・15日(水) → 12月25日(水)

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
<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>	<p>注文締切日の表示について 12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>14   とりの天ぷら 田作り フルーツきんとん・黒豆 マカロニグラタン 切り昆布の煮物 ごはん・牛乳 注文締切 12/25</p>		<p>15   白身魚の南蛮漬け 大根とじゃが芋の煮物 ちくわのマヨネーズ焼き さつま芋シュガー ごはん・牛乳 注文締切 12/25</p>	
<p>9   鶏肉の照り焼き 青のりポテト がんとキャベツの炊き合わせ ひじきとほうれん草のサラダ 里芋のこっくり田楽 ごはん・牛乳 注文締切 12/24</p>		<p>10   チキンのポワレ たまねぎのソテー 豚じゃが 春雨サラダ パインとみかん ごはん・牛乳 注文締切 12/24</p>		
<p>16   麻婆豆腐 チヂミ揚げ 小松菜の中華煮 ごまだんご ごはん・牛乳 注文締切 1/6</p>		<p>17   ロコモコ フライドポテト とまとスパゲッティ きゃべつ煮びたし にんじんラペ ごはん・牛乳 注文締切 1/7</p>		
<p>20   チキンチャップ 粉ふきいも えびの彩りかきあげ スパゲティサラダ りんごの甘煮 ごはん・牛乳 注文締切 1/10</p>		<p>21   れんこん挽肉合わせ揚げ にんじんとツナのきんぴら じゃがいもグラタン しる菜の煮びたし きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳 注文締切 1/10</p>		
<p>22   冷しゃぶサラダ(胡麻だれ) きゃべつともやしのソテー フルーツミックス 春巻き ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 1/10</p>		<p>23   白身魚と彩り野菜の和風あん 焼きビーフン 厚揚げ麻婆 りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳 注文締切 1/10</p>		
<p>27   まぜまぜチキンライス Wチョコロールケーキ ジェパ-ゼスパゲティ ポテトサラダ 牛乳 注文締切 1/17</p>		<p>28   チーズハンバーグ糎ソース れんこんきんぴら 春菊かきあげ 大根と鶏肉の煮物 みかん缶 ごはん・牛乳 注文締切 1/17</p>		
<p>29   ポークコロッセ キャベツのソテー ネギ塩焼きそば 白菜と揚げの煮びたし りんご缶 鶏とごぼうの炊き込みごはん コーヒーオレ 注文締切 1/17</p>		<p>30   ぶたにく丼 豆腐のよせあげ 白菜とツナの煮物 ひじきの煮物 牛乳 注文締切 1/20</p>		
<p>31   三色丼 おこのみあげ ほうれん草の白和え にんじんのしりしりー 牛乳 注文締切 1/21</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)
1月平均栄養価	846	13.6	26	351	110	4.3	246	0.43	0.54	30	4.4	2.9
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	9日(木)・10日(金)・14日(火) 17日(金)・27日(月)	10日(金)・14日(火) 17日(金)・27日(月)	9日(木)・10日(金)・14日(火)・17日(金) 27日(月)・29日(水)・30日(木)・31日(金)
高鷲南中学校	9日(木)・10日(金)	10日(金)	9日(木)・10日(金)・29日(水) 30日(木)・31日(金)
河原城中学校	9日(木)	-	29日(水)・30日(木) 31日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	-	-	9日(木)・10日(金)・29日(水) 30日(木)・31日(金)
峰塚中学校	-	-	22日(水)・23日(木) 24日(金)
誉田中学校	9日(木)・10日(金)	10日(金)	9日(木)・10日(金)・22日(水) 23日(木)・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
9日	○		○					
10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。

14日(火) おせち料理



マカロニグラタン  
フルーツきんとん黒豆  
とりの天ぷら田作り  
切り昆布の煮物

おせちの豆知識  
名前の由来…平安時代に行われていた「御節供(おせちく)」という神様へ食べ物をお供えする行事が由来になっています。  
料理の意味…新しい年の始まりに感謝し、1年の家内安全や無病息災を願うものです。  
おせちは重箱に詰めるのが一般的で、幸せを重ねるという意味が込められています。

あけましておめでとうございます



最近では2段のおせちや3段のものが多いですが、正式には「与段(4段)」となっています。\*「四」は「死」を連想させるので「与」を使用します。  
また、詰められる料理の1つ1つにも縁起の良い理由があります。例えば、黒豆：邪気払い、マメに働けるように 数の子：子孫繁栄 田作り：五穀豊穡  
かまぼこ：紅白でおめでたさを表す 伊達巻き：知識が増えるように えび：長寿祈願 昆布：「よろこぶ」に通じ、縁起が良いとされる  
など他にも様々な食べ物に理由があります。

# 羽曳野市中学校給食

# 令和7年1月 使用食材一覧表

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。)

ごはん 29日は284Kcal  
14・15・20・27・日は320Kcal  
その他の日は356Kcal  
牛乳 138Kcal

9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	10(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	14(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
鶏肉の照り焼き	824Kcal	31.9g	19.7g	チキンのポワレ	945Kcal	28.8g	33.7g	とりの天ぷら	830Kcal	32.7g	20.7g	白身魚の南蛮漬け	821Kcal	28.5g	23g
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			99Kcal	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			259Kcal	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			163Kcal	たら、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、ピーマン、にんにく、米酢、濃口しょうゆ、花かつお、上白糖、料理酒			102Kcal
青のりポテト			23Kcal	たまねぎのソテー			11Kcal	田作り			30Kcal	大根とじゃが芋の煮物			74Kcal
じゃがいも、あおさ粉、並塩、こしょう				たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油				かえりちりめん、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒				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			
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、キャベツ、本みりん			68Kcal	豚じゃが			79Kcal	フルーツきんとん・黒豆			83Kcal	ちくわのマヨネーズ焼き			113Kcal
				豚肉ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、花かつお				さつまいも、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、りんご缶、黒豆甘煮				焼竹輪、まぐろ油漬、マヨネーズ、チーズ、あおさ粉			
ひじきとほうれん草のサラダ			21Kcal	春雨サラダ			82Kcal	マカロニグラタン			67Kcal	さつまいもシュガー			72Kcal
干しひじき、きゅうり、にんにく、ほうれん草、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フルクトレッシング				ビーフン、ごまつな、きゅうり、にんにく、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、こしょう				マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、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				さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			
里芋のこっくり田楽			117Kcal	パインとみかん			18Kcal	切り昆布の煮物			27Kcal				
さといも、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、花かつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、信州味噌、本みりん、煎り白胡麻				パイン缶、みかん缶				糸切り昆布、にんにく、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							
16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	20(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	21(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
麻婆豆腐	879Kcal	30.9g	28.6g	ロコモコ	916Kcal	32.1g	26.9g	チキンチャップ	946Kcal	29g	31.5g	れんこん挽肉合わせ揚げ	782Kcal	24.4g	20.4g
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			174Kcal	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、たまねぎ、ほんしめじ、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、なたね油、目玉焼き			247Kcal	鶏もも皮つき肉、並塩、こしょう、小麦粉、なたね油、たまねぎ、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、はちみつ、ウスターソース			245Kcal	れんこん挽肉合わせ揚げ、なたね油、中濃ソース			151Kcal
チヂミ揚げ			102Kcal	フライドポテト			48Kcal	粉ふきいも			23Kcal	にんにくとツナのきんぴら			8Kcal
イカ、にんにく、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				じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、こしょう				じゃがいも、並塩、こしょう、パセリ				にんにく、まぐろ油漬、青ねぎ、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
小松菜の中華煮			17Kcal	とまとスパゲッティ			63Kcal	えびの彩りかきあげ			65Kcal	じゃがいもグラタン			80Kcal
にんにく、ごまつな、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				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				むきえび、にんにく、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油				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			
ごまだんご			90Kcal	きゃべつの煮びたし			43Kcal	スパゲッティ、ほうれん草、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			95Kcal	しろ菜の煮びたし			32Kcal
中華ごま団子、なたね油				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				りんごの甘煮			58Kcal	しろな、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
22(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	23(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	24(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	27(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
冷しゃぶサラダ(胡麻だれ)	867Kcal	29.7g	29.8g	白身魚と彩り野菜の和風あん	850Kcal	31.1g	21.6g	チキンかつ	840Kcal	27.3g	21.6g	まぜまぜチキンライス	796Kcal	25.5g	25.9g
豚肉もも、焙煎胡麻ドレッシング			149Kcal	たら、濃口しょうゆ、しょうが、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、じゃがいも、にんにく、ピーマン、だし昆布、花かつお、料理酒、淡口しょうゆ、上白糖			165Kcal	チキンかつ、なたね油、中濃ソース			160Kcal	鶏もも肉、無塩せきベーコン、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、トマトケチャップ、オイスターソース、加塩バター、並塩、こしょう、精白米			516Kcal
きゃべつともやしのソテー			11Kcal	焼きビーフン			60Kcal	かぼちゃのチーズソテー			25Kcal	Wチョコロールケーキ			45Kcal
キャベツ、もやし、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油				ビーフン、豚肉もも、キャベツ、にら、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖				かぼちゃ、加塩バター、チーズ、並塩				ダブルチョコロール			
フルーツミックス			31Kcal	厚揚げ麻婆			83Kcal	じゃが芋の味噌バター煮			71Kcal	ジェノベーゼスパゲッティ			56Kcal
りんご缶、パイン缶、みかん缶				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、赤出味噌、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				じゃがいも、たまねぎ、にんにく、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				スパゲッティ、むきえび、えのきたけ、なたね油、ジェノベーゼ、並塩、こしょう			
春巻き			161Kcal	りんごシュガーバターソテー			46Kcal	ちくわ野菜炒め			39Kcal	ポテトサラダ			41Kcal
野菜の春巻、なたね油				りんご、加塩バター、上白糖				焼竹輪、にんにく、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				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			
ふりかけ(かつお・ごま)			19Kcal	28(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
かつお削りだし、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				853Kcal	27.3g	24.9g	チーズハンバーグ糎ソース	836Kcal	31.8g	22.6g	759Kcal	28.5g	21.2g		
冷しゃぶサラダ(胡麻だれ)			149Kcal	ポークコロッケ、キャベツのソテー			158Kcal	ぶたにく丼			507Kcal	三色丼			505Kcal
豚肉もも、焙煎胡麻ドレッシング				ポークコロッケ、なたね油、中濃ソース、キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油				豚肉もも、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、本みりん、はちみつ、すりおろしりんご、赤出味噌、なたね油、白すりごま、精白米				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、ほうれん草、だし昆布、花かつお、錦糸卵			
きゃべつともやしのソテー			11Kcal	ネギ塩焼きそば			56Kcal	豆腐のよせあげ			107Kcal	おこのみあげ			43Kcal
キャベツ、もやし、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油				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				木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、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				キャベツ、にんにく、ながいも、豚肉もも、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り粉、とんかつソース、なたね油			
フルーツミックス			31Kcal	白菜と揚げの煮びたし			31Kcal	白菜とツナの煮物			44Kcal	ほうれん草の白和え			51Kcal
りんご缶、パイン缶、みかん缶				はくさい、きざみ揚げ、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布				はくさい、にんにく、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				ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんにく、つきこんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
春巻き			161Kcal	りんご缶			25Kcal	ひじきの煮物			40Kcal	にんにくのしりしりー			22Kcal
野菜の春巻、なたね油				りんご缶				きざみ揚げ、干しひじき、蒸し大豆、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、花かつお				にんにく、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			
ふりかけ(かつお・ごま)			19Kcal	鶏とごぼうの炊き込みごはん			415Kcal								
かつお削りだし、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				精白米、にんにく、鶏もも肉、ごぼう、ほんしめじ、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布											
28(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	29(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
853Kcal	27.3g	24.9g	チーズハンバーグ糎ソース	791Kcal	21.8g	18.7g	ポークコロッケ、キャベツのソテー	836Kcal	31.8g	22.6g	759Kcal	28.5g	21.2g		
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、チーズ、たまねぎ、なたね油、塩糎、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ			160Kcal	ポークコロッケ、なたね油、中濃ソース、キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			158Kcal	ぶたにく丼			507Kcal	三色丼			505Kcal
れんこんきんぴら			15Kcal	ネギ塩焼きそば			56Kcal	豆腐のよせあげ			107Kcal	おこのみあげ			43Kcal
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				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				木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、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				キャベツ、にんにく、ながいも、豚肉もも、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り粉、とんかつソース、なたね油			
春菊かきあげ			108Kcal	白菜と揚げの煮びたし			31Kcal	白菜とツナの煮物			44Kcal	ほうれん草の白和え			51Kcal
春菊、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、並塩、なたね油				はくさい、きざみ揚げ、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布				はくさい、にんにく、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				ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんにく、つきこんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
大根と鶏肉の煮物			58Kcal	りんご缶			25Kcal	ひじきの煮物			40Kcal	にんにくのしりしりー			22Kcal
だいこん、にんにく、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				りんご缶				きざみ揚げ、干しひじき、蒸し大豆、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、花かつお				にんにく、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			
みかん缶			16Kcal	鶏とごぼうの炊き込みごはん			415Kcal								
みかん缶				精白米、にんにく、鶏もも肉、ごぼう、ほんしめじ、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布											
29(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質				
791Kcal	21.8g	18.7g	ポークコロッケ、キャベツのソテー	836Kcal	31.8g	22.6g	ぶたにく丼	759Kcal	28.5g	21.2g					
ポークコロッケ、なたね油、中濃ソース、キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			158Kcal	豆腐のよせあげ			107Kcal	おこのみあげ							
ネギ塩焼きそば			56Kcal	木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、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				キャベツ、にんにく、ながいも、豚肉もも、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り粉、とんかつソース、なたね油							
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				白菜と揚げの煮びたし			31Kcal	ほうれん草の白和え							
白菜と揚げの煮びたし			31Kcal	はくさい、きざみ揚げ、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布				ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんにく、つきこんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま							
はくさい、きざみ揚げ、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布				りんご缶			25Kcal	にんにくのしりしりー							
りんご缶				りんご缶				きざみ揚げ、干しひじき、蒸し大豆、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、花かつお							
鶏とごぼうの炊き込みごはん			415Kcal	鶏とごぼうの炊き込みごはん			415Kcal								
精白米、にんにく、鶏もも肉、ごぼう、ほんしめじ、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布				精白米、にんにく、鶏もも肉、ごぼう、ほんしめじ、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布											
30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質								
836Kcal	31.8g	22.6g	ぶたにく丼	759Kcal	28.5g	21.2g	ぶたにく丼								
豚肉もも、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、本みりん、はちみつ、すりおろしりんご、赤出味噌、なたね油、白すりごま、精白米			507Kcal	三色丼			505Kcal								
豆腐のよせあげ			107Kcal	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、ほうれん草、だし昆布、花かつお、錦糸卵											
木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、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				おこのみあげ			43Kcal								
白菜とツナの煮物			44Kcal	キャベツ、にんにく、ながいも、豚肉もも、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り粉、とんかつソース、なたね油											
はくさい、にんにく、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				ほうれん草の白和え			51Kcal								
ひじきの煮物			40Kcal	ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんにく、つきこんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま											
きざみ揚げ、干しひじき、蒸し大豆、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、花かつお				にんにくのしりしりー			22Kcal								
				にんにく、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											

## 20日(月) NEWメニュー



チキンチャップ ← NEWメニュー  
粉ふきいも  
えびの彩りかきあげ  
スパゲッティサラダ  
りんごの甘煮

## 28日(火) 旬の食材献立!

蓮根 旬は10月～2月にかけて。ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。  
春菊 旬は11月～3月にかけて。貧血にいい鉄や、血を固めるのに必要なビタミンKを含んでいます。