## 羽曳野市中学校給食



## 10月 献立表









## 月 おはしやスプーンを忘れずに **鮭フライ 大阪みかんソース添え** この枠内の日の お問い合わせ先 注文締切日の 持ってきてください。 じゃがいものおかかバター お昼12時が 羽曳野市 注文締切です。 表示について えびと高野豆腐チリソース煮 教育委員会事務局 ほうれん草のツナごま和え 食育•給食課 注文締切 072-958-1111 (代表) 注文締切 のりの佃煮 9月1日(水)から 分からない事等があれば、 スプーンがあると食べやすい ごはん 注文できます メニューの日には、このマークを 9/21 お気軽にお問い合わせください。 牛乳(200) 表示しています。 4 鶏肉のレモン煮 チーズ入りチキンかつ 鶏肉の照り焼き タンドリーチキン 8 親子丼 ポテトサラダ トマトマカロニ ヒレかつ 小松菜と人参の炒めもの 紫芋のきんぴら 型ぬきチーズ かぼちゃの甘辛炒め ムサカ チヂミ揚げ コーンバターソテー スパゲティミートソース 鰆のごま味噌だれ ほうれん草のひじき和え ゴーヤチャンプルー いかのナポリ 注文締切りんごジャム 注文締切チーズタルト 注文締切ほうれん草の白和え ひじきとちりめんのふりかけ |注文締切|切り昆布の煮物 注文締切 ごはん ごはん ロールパン・牛乳 ごはん パイン(缶) 9/24 9/24 9/24 9/27 9/28 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 12 チキンのピザ焼き 13 デミグラスソースヒレかつ 15 |まきまきやきにく 14 豚じゃが 青のりポテト ナポリタン ささみのバンバンジー とうもろこしかきあげ じゃがいもグラタン 全校全学年 全校全学年 ふりかけ(かつお・ごま) 麻婆なす ちんげん菜で八宝菜 ごはん 注文締切 紅白なます 注文締切 ミルクレープ 注文締切 給食の実施なし 給食の実施なし 手巻きのり ごはん ピラフ 10/1 10/1 10/1 牛乳(200) 牛乳 牛乳 21 トリテキ 22 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん 19 | 鶏の香草パン粉焼き 18 さんまのかば焼き 20 |豚丼 ニラともやしのソテー 糸こんきんぴら 野菜のナムル チンゲン菜のオイスター炒め じゃがいものチーズ焼き きゃべつの煮びたし 里芋とあおさのかきあげ 魚と秋野菜の甘酢あん 春巻き がんもどきの炊き合わせ ナタデココフルーツ 魚のチリソース ひとくち桃ゼリー ほうれん草とゆばの煮びたし 豚と大根の照り煮 注文締切 大学いも 注文締切 三色団子 注文締切さつまいものレモン煮 注文締切 ごはん 注文締切 ごはん 鶏と大豆の炊き込みごはん ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 10/8 10/8 10/8 10/11 10/12 牛乳(200) 牛乳 牛乳 26 |油淋鶏(ユーリンチー) 25 |三色井 28 チキンのステーキ 29 |煮込みハンバーグ 27 |豚肉の生姜焼き たらと白菜のクリーム煮 揚げかぼちゃ れんこんのカレー焼き きゃべつともやしのオイスター炒め 緑の彩りパスタ 高野豆腐の煮物 こんにゃくチャプチェ 焼きプリンタルト スパイシーポテト おこのみあげ キャベツのトマト煮込み みたらし団子 ほっけの一夜干し 大阪しろ菜の煮びたし もやしと揚げのごま和え 牛乳 注文締切 ひじきの煮物 注文締切切り干し大根の煮物 注文締切 太子のみかん 注文締切 みかん(缶) 注文締切 ごはん ごはん・牛乳 かぼちゃのスープ ごはん 10/15 10/15 10/15 10/18 10/19 牛乳 ごはん・牛乳

	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	872	15.6	27.4	348	112	3.4	259	0.44	0.63	31	4.3	3
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	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

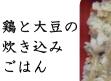
## 

学校	1年	2年	3年 🦠	
高鷲中学校	_	-	_	
高鷲南中学校	_	_	21日(木)・22日(金) 25日(月)	
河原城中学校	7日(木)・8日(金) 22日(金)・29日(金)	7日(木)•8日(金)	7日(木)・8日(金) 13日(水)	
はびきの埴生学園 7~9年生			18日(月)・19日(火) 20日(水)	
峰塚中学校	26日(火)	_	4日(月)・5日(火) 6日(水)	
誉田中学校	27日(水)	_	20日(水)・21日(木) 22日(金)・25日(月)	

十五夜は旧暦八月十五日のほぼ満月のこと。

十三夜は旧暦九月十三日の少しかけた月のこと。かけている月 に趣があると、どちらも眺められていました。十三夜には、お 団子、豆、栗、すすきを供えて、豊作の願いと収穫の感謝を込 めて、過ごします。十三夜の日、給食でも秋に旬を迎える食材

をいただきます。



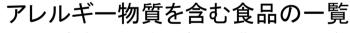


ほうれん草と ゆばの煮びたし

> 里芋と あおさの かきあげ

三色 団子

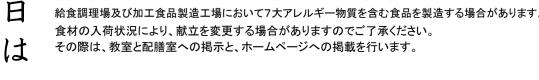




7大アレルギー物質 : 小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび ※飲用牛乳は一覧には表示していません。



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7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。 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。











さんまのかば焼き



15(金)

21(木)

<u>おこのみあげ</u>

<u>ほっけの一夜干し</u>

うゆ、並塩、だし昆布、だしかつお、なたね油

化纸

(ごはん 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。)

脂質

1(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
「並/	886Kcal	34.1g	24.5g
鮭フライ 大阪みかんソース添え			186Kcal

さけフライ、なたね油、たまねぎ、馬鈴薯精製澱粉、オイスターソース、上白 糖、米酢、淡口しょうゆ、みかんじゃむ

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、バター(加塩)、本みりん、濃口しょうゆ、だし昆

布、だしかつお えびと高野豆腐チリソース煮 119Kcal

高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、むきえび、料理酒、並塩、なたね油、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

<u>ほうれん草のツナごま和え</u> ほうれんそう、まぐろ油漬け・フレーク、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、 しょうが

のりの佃煮 16Kcal きざみのり、だし昆布、花かつお だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん

4(月)	エヤルヤー	にかはく貝	- 旧貝	
4( <b>月</b> )	879Kcal	38g	28.4g	
鳥肉のレモン煮	•	178Kcal		
島もも肉皮なし、料理酒、並塩、コショー、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口				

エフェギニ た / パケ

しょうゆ、上白糖、本みりん、レモン果汁

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

型ぬきチーズ 50Kcal

型抜きチーズ

<u>スパゲティミートソース</u> 114Kcal トジュース、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、並塩、コショー、パセ

ひじきとちりめんのふりかけ 28Kcal

干しひじき、ちりめんじゃこ、かつお削り節、煎り白胡麻、なたね油、本みり ん、上白糖、濃口しょうゆ

エネルギー たんぱく質 脂質 5(火) 866Kcal 33.7g 26.3g <u>チーズ入りチキンかつ</u> 126Kcal ササミフライ(チーズ入り)、なたね油 紫芋のきんぴら 61Kcal

むらさきいも、濃口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、本みりん、無塩バタ

<u>かぼちゃの甘辛炒め</u> 118Kcal 豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、ほんしめじ、なたね油、かぼちゃ、上白 糖、オイスターソース

鰆のごま味噌だれ 72Kcal

さわら、料理酒、淡口しょうゆ、しょうが、本みりん、淡口しょうゆ、信州味 噌、トマトケチャップ、煎り白胡麻、だし昆布、だしかつお、上白糖

<u>切り昆布の煮物</u>

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 だしかつお、だし昆布

6(水) 830Kcal 34.8g 31.4g 鶏肉の照り焼き 99Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、

エネルギー たんぱく質

本みりん、馬鈴薯精製澱粉 ポテトサラダ 49Kcal 鶏卵水煮、じゃがいも、たまねぎ、 マヨネーズ、上白糖、並塩、コショー、パセリ、なたね油

75Kcal \_\_\_\_\_ なす、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、トマトダイス 缶、トマトケチャップ、並塩、コショウ、コンソメ、上白糖、小麦粉、バター、牛 乳、パセリ、パン粉、ウスターソース

ほうれん草のひじき和え 28Kcal 干しひじき、きゅうり、ホールカーネルコーン、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(白)

りんごジャム 74Kcal

りんご、レモン里汁、上白糖

<u>ロールパン</u> ロールパン 306Kcal

7(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
/(///	880Kcal	36.3g	27.4g

<u>タンドリーチキン</u> 111Kcal 鶏もも肉皮なし、無糖ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、にんにく、並

塩、コショー <u>トマトマカロニ</u> 33Kcal マカロニ、えのきたけ、オリーブオイル、トマトケチャップ、トマトソース、コンソ

メ、ウスターソース、濃口しょうゆ <u>チヂ</u>ミ揚げ 102Kcal するめいか、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 ゴーヤチャンプルー 52Kcal にがうり、並塩、たまねぎ、木綿豆腐、豚肉ロース、なたね油、青ねぎ、かつ お削りぶし、だしかつお、だし昆布、料理酒、淡ロしょうゆ、濃ロしょうゆ、オ

イスターソース、上白糖、コショー チーズタルト 86Kcal

チーズタルト

8(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
0 (亚)	862Kcal	36.4g	23.3g	
見子丼			454Kcal	

精白米、液卵、鶏もも肉皮なし、きざみ揚げ、たまねぎ、だしかつお、だし昆 布、並塩、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱 粉、上白糖 ヒレかつ 73Kcal

ポークヒレカツ、なたね油 <u>コーンバターソテー</u> 17Kcal

ホールカーネルコーン、バター(加塩)、並塩、コショー

108Kcal するめいか、クッキングワイン、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、に んじん、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース

ほうれん草の白和え 51Kcal ほうれんそう、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白 糖、料理酒、白すりごま

たんぱく質

脂質

パイン(缶) パイン缶詰 21Kcal

エネルギー

14(木)

11(目)	エネルギー	たんぱく質	脂質	12(1/4)	エネルギー	たんぱく質	脂質
II( <i>)</i>	825Kcal	36.2g	22g	12(火)	878Kcal	37.2g	26g
まきまきやきにく			179Kcal	チキンのピザ	焼き		144Kcal

脂質

脂質

\_\_\_\_\_\_ 牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、キャベツ、たまねぎ、白ねぎ、に んにく、しょうが、濃口しょうゆ、本みりん、赤出し味噌、なたね油、白すりご ま、玉子焼き

豚じゃが 豚肉ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね

油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお

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、ごま油、上白糖、煎 り白胡麻

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 手巻きのり 6Kcal

エネルギ

焼手巻のり1/4カット5枚 たんぱく質

2(1/1)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2(人)	878Kcal	37.2g	26g

鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、トマト缶、にんにく、たまねぎ、オリーブオイ ル、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、ピザ用チーズ

青のりポテト 23Kcal じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショー

<u>とうもろこしかきあげ</u> 97Kcal

ホールカーネルコーン、するめいか、にんじん、小麦粉、並塩、なたね油

麻婆なす 99Kcal 豚肉、なす、なたね油、絹厚揚げ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、白ね ぎ、オイスターソース、ガラスープ、テンメンジャン、赤出し味噌、料理酒、並 塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、ごま油、濃口しょうゆ

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

13(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	848Kcal	28.6g	22.6g
デミグラスソー	-スヒレかつ		90Kcal

ポークヒレカツ、なたね油、小麦粉、たまねぎ、バター(加塩)、トマトケチャップ、コンソメ、とんかつソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、赤ぶどう酒

<u>ナポ</u>リタン 61Kcal じゃがいもグラタン 69Kcal スパケッティ1.8mm、たまねぎ、ボンレス じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並 ハム、オリーブオイル、コショー、トマ 塩、コショー、パター(加塩)、小麦 トケチャップ、ウスターソース、並塩 粉、牛乳、パン粉、パセリ

<u>ちんげん菜で八宝菜</u>

理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉 <u>ミルクレープ</u> ミルクレープ ピラフ 400Kcal

精白米、無塩せきベーコン、むきえび、たまねぎ、にんじん、パプリカ、並塩 コショウ、オリーブオイル、クッキングワイン、コンソメ、ターメリック

給食の実施なし チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、なたね油、料

全校全学年

全校全学年

給食の実施なし

18(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
10( <i>H</i> )	903Kcal	33.1g	32.1g

さんまのかば焼き 186Kcal さんま開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、 花かつお だしかつお、馬鈴薯精製澱粉

<u>ニラともやしのソテー</u> 8Kcal にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショー、なたね油

<u>さといもとあおさのかきあげ</u> 68Kcal

むきえび、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

<u>ほうれんそうとゆばの煮びたし</u> 26Kcal ほうれんそう、ゆば、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖 三色団子 子つぶ大福(赤)、(白)、(黄) 52Kcal

<u>鶏と大豆の炊き込みごはん</u> 425Kcal 精白米、にんじん、鶏もも肉、きざみ揚げ、ごぼう、蒸し大豆、なたね油、料 理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお だしかつお、だし昆布、 エフェゼー たノパの

19(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
19(火)	894Kcal	37g	23.6g
鶏の香草パン粉焼き			112Kcal

鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイ ル、パン粉

<u>糸こんきんぴら</u> 13Kcal 糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃ロしょうゆ、まぐろ油漬け・ フレーク、花かつお だしかつお、だし昆布

魚と秋野菜の甘酢あん ホキ、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、なす 油、上白糖、淡口しょうゆ、米酢、リンゴ酢、濃口しょうゆ、本みりん

豚と大根の照り煮 53Kcal うゆ、上白糖、料理酒、本みりん

さつまいものレモン煮 67Kcal さつまいも、レモン果汁、上白糖、はちみつ

	コショー
	春巻き
す、かぼちゃ、なたね	野菜の春巻、なたね油

ナタデココ、みかん缶詰

だいこん、豚肩ロース、しょうが、なたね油、だしかつお、だし昆布、濃口しょ

I	20(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		874Kcal	29.2g	31.2g	
<u>豚丼</u> 209Kcal				209Kcal	
		ース、たまねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく、しょうが、なたね油、料理 タりん、上白糖、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ			

<u>野菜のナムル</u> 24Kcal ↓ ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、

161Kcal <u>ナタデココフルーツ</u> 20Kcal

ı		Ooortcal	00.0g	22.0g
	<u>トリテキ</u>			118Kcal
	鶏もも肉皮なし、並ゆ、料理酒、オイス			

866K--1

エネルギー たんぱく質

26.5~

11Kcal <u>チンゲン菜のオイスター炒め</u>

チンゲンサイ、にんじん、オイスターソース、濃口しょうゆ、料理酒、なたね油、上白糖 <u>がんもどきの炊き合わせ</u> ランチがんも、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、花かつお だしかつお、

だし昆布、だいこん、なす、なたね油、本みりん 魚のチリソース メルルーサ、料理酒、しょうが、淡口しょうゆ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、な

たね油、にんにく、たまねぎ、上白糖、トウバンジャン、トマトケチャップ、米酢 <u>大学いも</u> 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、白胡麻

22(金)	エイルヤー	たんぱく貝	<b>加貝</b>	
22 ( <del>जर</del> )	860Kcal	32.4g	23g	
<u>鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん</u> 249Kcal				
鶏もも肉皮なし、料	理酒、並塩、コショ	ウ、濃口しょうゆ、馬	「鈴薯精製澱粉、	

<u>じゃがいものチーズ焼き</u> 59Kcal じゃがいも、ほうれんそう、パルメザンチーズ、オリーブオイル、並塩 <u>きゃべつの煮びたし</u> 38Kcal

れんこん、ながいも、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻

キャベツ、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、本みりん、濃口しょうゆ <u>ひとくち桃ゼリー</u> 18Kcal ピーチゼリー

エネルギー たんぱく質 脂質 25(月)

844Kcal 24.1g 33.3g三色井 518Kcal 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 だしかつお、錦

たらと白菜のクリーム煮 100Kca 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、バター、牛乳、コショウ、中華だしの素

糸卵

<u>緑の彩りパスタ</u>

<u>こんにゃくチャプチェ</u> 39Kcal 豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、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

エネルギー たんぱく質 脂質 26(火) 885Kcal 32.3g 29.2g 油淋鶏(ユーリンチー) 167Kcal

鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、白ねぎ、米酢、上白糖、ごま油、濃口しょうゆ

揚げかぼちゃ 51Kcal かぼちゃ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレ一粉、チリパウダー <u>焼きプリンタルト</u> 125Kcal 焼きプリンタルト

30Kcal キャベツのトマト煮込み キャベツ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コショ ウ、オリーブオイル

<u>ひじきの煮物</u> きざみ揚げ、干しひじき、豚肉、蒸し大豆、にんじん、なたね油、上白糖、濃 口しょうゆ、だし昆布、花かつお、本みりん

27(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2/(/)(/	888Kcal	38g	27.1g
豚肉の生姜焼き		200Kcal	

豚肩ロース、料理酒、たまねぎ、濃口しょうゆ、本みりん、はちみつ、上白糖、しょうが、なたね油 きゃべつともやしのオイスター炒め 11Kcal

キャベツ、大豆もやし、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コ ショー、なたね油

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

ほっけの一夜干し <u>切り干し大根の煮物</u> 46Kcal 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

28(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
20(//)	899Kcal	32g	31.1g	
チキンのステー	 ーキ	259Kcal		

鶏もも肉、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、上白糖、淡 ロしょうゆ、オイスターソース、トマトケチャップ れんこんのカレー焼き 31Kcal

れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレ一粉、並塩、なたね油 高野豆腐の煮物 72Kcal

高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、枝豆、料理 酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、花かつお だしかつお、だし昆布

<u>大阪しろ菜の煮びたし</u> 40Kcal しろな、きざみ揚げ、花かつお だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みり

<u>太子のみかん</u> 37Kcal

20(全)	エネルギー	たんぱく質	脂質
29(並)	898Kcal	28.4g	27.4g

煮込みハンバーグ 150Kcal 鶏豚ハンバーグ、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、コショー

スパゲッティ1.8mm、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、 並塩、 コショー、 粉チーズ 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 もやしと揚げのごまあえ 太もやし、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ

みかん(缶) みかん缶 16Kcal <u>かぼちゃのスープ</u> 121Kca かぼちゃピューレ、小麦粉 、バター(加塩)、牛乳、並塩、コショー





65Kcal

70Kcal



