



# 5月 献立表



月	火	水	木	金
おはしやスプーン を忘れずに持って きてください。	1   ポークチャップ 粉ふきいも 柏もち 緑の彩りパスタ 大根の肉そぼろ ごはん 牛乳(200) 注文締切 4/20	2   中華あんかけ じゃが芋と魚の抹茶天ぷら ひじきとキャベツの炒め物 ごまだんご ごはん・牛乳 注文締切 4/20	注文締切日の 表示について 4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。	
	7   鮭フライ〜トマトソース〜 鶏ごぼう マカロニグラタン きゅうりのピクルス ごはん 牛乳(200) 注文締切 4/20	8   根菜のカレー味噌そぼろ ピーマンのケチャップ炒め えびかつ じゃがいものチーズ焼き ひとくち桃ゼリー ごはん 牛乳(200) 注文締切 4/20		9   うすいえんどうごはん とりの天ぷら、もやしソテー おこのみあげ かぶと油揚げの煮物 みかん(缶) 若竹汁 牛乳(200) 注文締切 4/20
14   チンジャオロース(豚) かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨サラダ しらたきとえのきのしぐれ煮 ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/2	15   チーズ入りチキンかつ キャベツのカレーマヨソテー いか大根 ほうれん草の白和え ひじき豆 ごはん・牛乳 注文締切 5/2	16   トマトハヤシライス ほうれん草オムレツ ごぼうのから揚げ フルーツミックス 厚揚げチャンプルー おからのポテトサラダ 牛乳(200) 注文締切 5/2	17   揚げ鶏のたまねぎソース もやしのゆかりあえ かぼちゃの甘辛炒め 小松菜のツナごま和え ナタデココフルーツ ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/7	18   チキン南蛮 きんぴらごぼう ちくわの黒胡麻揚げ ほうれん草のカレー炒め トマトマカロニ ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/8
21   冷しゃぶ(胡麻ダレ) 3色野菜のナムル かぼちゃチーズフライ 焼きビーフン きゅうりとわかめのかまサラダ ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/11	22   そぼろ丼 スパイシーポテト 高野豆腐の煮物 黄桃(缶) 牛乳(200) 注文締切 5/11	23   鶏のはちみつマスタード きやべつのおイスターソース炒め とまとスパゲッティ 豚肉と茄子のポン酢炒め フルーツ白玉 ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/11	24   豚じゃが かぼちゃのかきあげ ほうれんそうとゆばの煮びたし いとこんナポリタン ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/14	25   鶏肉のマーマレード焼き エリンギとじゃがいものソテー 高野豆腐の甘酢あん ちくわ野菜炒め 大学いも ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/15
28   鶏肉のBBQソース きやべつのおかか和え こんにやくチャップチェ スイートポテト 小松菜のカレー炒め ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/18	29   豆腐ハンバーグBBQソース たまねぎのソテー 豚肉れんこんのキムチ炒め しろ菜の煮びたし オレンジゼリー ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/18	30   タンドリーチキン じゃがいもの胡麻あえ いかのナポリ風 きのこもやしの中華和え にんじんのしりしりー ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/18	31   串かつ れんこんきんぴら 豚のおイスター焼きそば風 ささみのパンパンジー 甘夏みかん(缶) ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/21	スプーンがあると 食べやすいメ ニューの日には、 左のマークを表 示しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	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	847	31.2	24	332	3.2	277	0.48	0.6	37	4.9	2.7	
文部科学省基準	820	30	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%			450	4	300	0.5	35	6.5	3

## 各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	17日(木)・18日(金) 23日(水)・24日(木)	17日(木)・18日(金) 24日(木)	17日(木)・18日(金) 24日(木)
高鷲南中学校	1日(火)・17日(木) 18日(金)・25日(金)	1日(火)・17日(木) 18日(金)	1日(火)・17日(木)・18日(金) 30日(水)・31日(木)
河原城中学校	24日(木)・25日(金)	24日(木)・25日(金)	17日(木)・18日(金)・23日(水) 24日(木)・25日(金)
はびきの埴生学園 (7年~9年)	17日(木)・18日(金) 31日(木)	17日(木)・18日(金)	17日(木)・18日(金)・23日(水) 24日(木)・25日(金)
峰塚中学校	8日(火)・9日(水)・17日(木) 18日(金)・25日(金)	8日(火)・9日(水) 17日(木)・18日(金)	8日(火)・9日(水) 17日(木)・18日(金)
誉田中学校	24日(木)・25日(金)	24日(木)・25日(金)	24日(木)・25日(金)

## アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質 : 小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
1日	○			○			
2日	○			○			
7日	○			○			
8日	○			○			○
9日	○			○		○	○
10日	○		○	○			
11日	○		○	○			
14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	○			○			

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。  
同一調理場において、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。  
その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。

## 無料試食会があります

下記の日程で生徒全員を対象にした無料試食会を行います。

学校	学年	日程
誉田中	1年生	5月17日(木)
	2年生	5月18日(金)
	3年生	5月22日(火)
はびきの埴生学園	7年生	5月24日(木)
	8年生	5月24日(木)
	9年生	5月28日(月)
高鷲南中	1年生	6月5日(火)
	2年生	6月4日(月)
	3年生	5月29日(火)
高鷲中	1年生	5月28日(月)
	2年生	5月29日(火)
	3年生	5月30日(水)
峰塚中	1年生	5月23日(水)
	2年生	5月25日(金)
	3年生	5月24日(木)
河原城中	1年生	5月17日(木)
	2年生	5月18日(金)
	3年生	5月21日(月)

詳しい案内は、4月の家庭訪問時にお渡しします。  
試食会当日の給食は、予約システムで注文できませんので  
ご注意ください。



☆お問い合わせ先☆  
羽曳野市教育委員会事務局 教育総務課 中学校給食担当  
072-958-1111 (内線 4112)  
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。

# 羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)



## 平成30年5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。)

1(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	906Kcal	30.6g	21.5g
ポークチャップ 203Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、たまねぎ、ほんしめじ、並塩、コショウ、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、赤ぶどう酒、にんにく、なたね油、バター(加塩)			
粉ふきいも 27Kcal じゃがいも、並塩、コショウ、パセリ			
柏もち 98Kcal 柏もち(葉なし)			
緑の彩りパスタ 39Kcal スパゲッティ、ブロッコリー、無塩せきベーコン、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コショウ、バルメザンチーズ			
大根の肉そぼろ 43Kcal 鶏ひき肉、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			

2(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	28.1g	26.7g
中華あんかけ 127Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、はくさい、にんじん、たけのこ水煮、たまねぎ、しょうが、なたね油、コショウ、白ねぎ、中華だしの素、淡口しょうゆ、並塩、しょうが、馬鈴薯精製澱粉			
じゃが芋と魚の抹茶天ぷら 83Kcal ワカサギの米粉フリッター、新じゃが、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、抹茶塩			
ひじきとキャベツの炒め物 35Kcal 干しひじき、キャベツ、にんじん、まぐろ油漬け、濃口しょうゆ、本みりん、ごま油、だしかつお、だし昆布			
ごまだんご 90Kcal 中華ごま団子、なたね油			

7(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	32g	21.4g
鮭フライ〜トマトソース〜 194Kcal 鮭フライ、なたね油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、オリーブオイル、トマトダイス缶、ウスターソース、濃口しょうゆ、小麦粉、レモン果汁			
鶏ごぼう 71Kcal 鶏もも肉皮なし、ごぼう、板こんにやく、にんじん、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお			
マカロニグラタン 59Kcal マカロニ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、サラダチーズ、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、なたね油、パン粉、パセリ			
きゅうりのピクルス 17Kcal きゅうり、米酢、上白糖、並塩			

8(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	805Kcal	29.9g	22.1g
根菜のカレー味噌そぼろ 113Kcal 鶏ひき肉、れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、カレー粉、特赤味噌、上白糖			
ピーマンのケチャップ炒め 11Kcal ピーマン、トマトケチャップ、並塩、コショウ、なたね油			
えびかつ 104Kcal 新エビカワ(冷凍)、なたね油			
じゃがいものチーズ焼き 63Kcal じゃがいも、ほうれんそう、バルメザンチーズ、オリーブオイル、並塩			
ひとくち桃ゼリー 18Kcal ピーチゼリー			

9(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	34g	23.7g
うすいえんどうごはん 327Kcal 精白米、さやえんどう、料理酒、並塩、だし昆布			
とりの天ぷら、もやしソテー 167Kcal 鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
おこのみあげ 112Kcal キャベツ、にんじん、ながいも、するめいか、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			
かぶと油揚げの煮物 55Kcal かぶ、かぶの葉、きさみ揚げ(冷)、だしかつお、淡口しょうゆ、並塩、本みりん			
みかん(缶) 19Kcal みかん缶			
若竹汁 7Kcal たけのこ水煮、わかめ、だし昆布、だしかつお、並塩、淡口しょうゆ、料理酒			

10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	887Kcal	32g	28.9g
豚肉の生姜焼き 188Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、コショウ			
エリンギとピーマンのきんぴら 12Kcal 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			
ミートボール 120Kcal ミートボール(国産鶏豚使用)、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、パセリ、じゃがいも、なたね油			
チンゲン菜と卵の炒め物 36Kcal 錦糸卵、チンゲンサイ、にんじん、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、コショウ			
キャンディーチーズ(鉄) 35Kcal チーズで鉄分			

11(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	871Kcal	28.5g	21.7g
味噌つけ麺 271Kcal 中華めん、ごま油、焼き豚、キャベツ、太もやし、なたね油、並塩、コショウ、うずら卵水煮、青ねぎ、ホールコーン(冷)、にんにく、しょうが、特赤味噌、だしかつお、だし昆布、上白糖、濃口しょうゆ、コショウ			
揚げごぼう 98Kcal ごぼう(ひじき・Fe入り)、なたね油			
小松菜の中華煮 19Kcal 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、中華スープの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
ふりかけ(かつお昆布ごま) 23Kcal 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			

14(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	879Kcal	27.5g	29.9g
チンジャオロース(豚) 147Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、馬鈴薯精製澱粉、たけのこ水煮、しょうが、濃口しょうゆ、特赤味噌、たまねぎ、ピーマン、上白糖、料理酒、トウバンジャン、ごま油			
かぼちゃのそぼろあんかけ 132Kcal かぼちゃ、なたね油、たまねぎ、鶏ひき肉、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
春雨サラダ 77Kcal ビーフン、こまつな、きゅうり、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ			
しらたきとえのきのしぐれ煮 27Kcal えのきたけ、糸こんにやく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			

15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	811Kcal	31.8g	23.1g
チーズ入りチキンかつ 126Kcal ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
キャベツのカレーソテー 46Kcal キャベツ、なたね油、まぐろ油漬け、マヨネーズ、並塩、コショウ、カレー粉			
いか大根 54Kcal するめいか、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒			
ほうれん草の白和え 59Kcal ほうれんそう、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、料理酒、並塩、上白糖、淡口しょうゆ、白すりごま			
ひじき豆 30Kcal 干しひじき、水煮だいたい、にんじん、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお			

16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	898Kcal	29.2g	27.9g
トマトハヤシライス 534Kcal 精白米、豚肉ロース、りんご、ほんしめじ、たまねぎ、トマト、並塩、無塩バター、小麦粉、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、コショウ			
ほうれん草オムレツ 54kcal フルーツミックス 31kcal ほうれん草オムレツ、トマトケチャップ みかん缶詰、りんご缶			
ごぼうのから揚げ 43kcal 厚揚げチャンプルー 51kcal ごぼう、だしかつお、だし昆布、料理酒、濃口しょうゆ、オイスターソース、なたね油、並塩、上白糖 冷凍絹厚揚げ(国産大豆)、にんじん、キャベツ、青ねぎ、まぐろ油漬け、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、並塩、コショウ、なたね油			
おからのポテトサラダ 47Kcal おから、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、無塩せきベーコン、ごま油、マヨネーズ、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、コショウ、パセリ			

17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	842Kcal	33.5g	24.6g
揚げ鶏のたまねぎソース 168Kcal 鶏もも肉皮なし、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、上白糖、なたね油			
もやしのゆかりあえ 7Kcal もやし、ゆかり、なたね油			
かぼちゃの甘草炒め 113Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、かぼちゃ、ほんしめじ、なたね油、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、オイスターソース			
小松菜のツナごま和え 34Kcal こまつな、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
ナタデココフルーツ 24Kcal ナタデココ、黄桃ダイス缶			

18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	34.1g	28.8g
チキン南蛮 217Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、キューピータルソース			
きんぴらごぼう 19Kcal 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			
ちくわの黒胡麻揚げ 64Kcal 焼竹輪、煎り黒胡麻、小麦粉、なたね油			
ほうれん草のカレー炒め 46Kcal ほうれんそう、エリンギ、にんじん、スイートコーン(冷)、ウインナー(ポーク)、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			
トマトマカロニ 31Kcal 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			

21(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	868Kcal	28.9g	30.4g
冷しゃぶ(胡麻ダレ) 152Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、焙煎胡麻ドレッシング			
3色野菜のナムル 39Kcal ほうれんそう、もやし、にんじん、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、並塩、ごま油、ガラスープ			
かぼちゃチーズフライ 101Kcal かぼちゃチーズフライ、なたね油			
焼きビーフン 62Kcal ビーフン、豚肉(刻み)、キャベツ、にんじん、ごま油、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油			
きゅうりとわかめのかまサラダ 18Kcal きゅうり、ふえるわかめ、糸かまぼこ、米酢、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、オリーブオイル、本みりん			

22(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	33.3g	24.6g
そぼろ丼 519Kcal 精白米、鶏ひき肉、たけのこ水煮、しょうが、料理酒、上白糖、なたね油、ほうれんそう、だしかつお、本みりん、濃口しょうゆ、煎り白胡麻、錦糸卵			
スパイシーポテト 89Kcal じゃがいも、国産大豆(ポイル)、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
高野豆腐の煮物 86Kcal 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、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、だし昆布、だしかつお			
黄桃(缶) 26Kcal 黄桃ダイス缶			

23(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	875Kcal	34.3g	23.2g
鶏のはちみつマスタード 200Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、粒マスタード、はちみつ、濃口しょうゆ、料理酒			
きゃべつのオイスターソース炒め 10Kcal キャベツ、もやし、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
とまとスパゲッティ 48Kcal スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、コショウ、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			
豚肉と茄子のボン酢炒め 72Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、なす、ごま油、濃口しょうゆ、本みりん、レモン果汁、米酢、上白糖			
フルーツ白玉 49Kcal 白玉だんご、みかん缶詰、上白糖			

24(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	28.5g	20.8g
豚じゃが 172Kcal 豚肉ロース、料理酒、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、グリーンピース、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、だしかつお			
かぼちゃのかきあげ 100Kcal ごぼう、かぼちゃ、ホールコーン(冷)、小麦粉、並塩、なたね油			
ほうれんそうとゆばの煮びたし 26Kcal ほうれんそう、ゆば、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
いとこナポリタン 23Kcal 糸こんにやく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬け、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩、コショウ			

25(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	33.4g	18.9g
鶏肉のマーメイド焼き 113Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、クッキングワイン、みかんじゃむ、淡口しょうゆ、本みりん、並塩、コショウ			
エリンギとじゃがいものソテー 19Kcal エリンギ、じゃがいも、濃口しょうゆ、並塩、コショウ、にんにく、なたね油			
高野豆腐の甘酢あん 98Kcal 高野豆腐、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんじん、なたね油、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉、だし昆布			
ちくわ野菜炒め 28Kcal 焼竹輪、にんじん、キャベツ、並塩、濃口しょうゆ、ごま油、なたね油、トウバンジャン、馬鈴薯精製澱粉			
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、煎り黒胡麻			

28(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	788Kcal	33.8g	17g
鶏肉のBBQソース 119Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、たまねぎ、にんにく、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉			
きゃべつのおかか和え 9Kcal キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、上白糖、かつお削りぶし			
こんにやくチップチェ 41Kcal 豚肉も脂身なし、糸こんにやく、にんじん、乾しいたけ、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、上白糖、濃口しょうゆ、ごま油			
スイートポテト 101Kcal お米deスイートポテト			
小松菜のカレー炒め 22Kcal こまつな、無塩せきベーコン、ホールコーン(冷)、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			

29(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	841Kcal	26.8g	24g
豆腐ハンバーグBBQソース 193Kcal 豆腐入りチキンハンバーグ、ほんしめじ、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、濃口しょうゆ、コショウ、なたね油			
たまねぎのソテー 11Kcal たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
豚肉れんこんのキムチ炒め 73Kcal 豚肩ロース皮下脂肪なし、料理酒、上白糖、にんにく、たまねぎ、れんこん、白菜キムチアンレゲル、濃口しょうゆ、本みりん、ごま油、白すりごま			
しろ菜の煮びたし 36Kcal しろな、きさみ揚げ(冷)、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
オレンジゼリー 32Kcal 冷凍ダイスゼリー(オレンジ)			

30(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	807Kcal	36.8g	22g
タンドリーチキン 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、コショウ			
じゃがいもの胡麻あえ 42Kcal じゃがいも、こまつな、だし昆布、だしかつお、並塩、淡口しょうゆ、上白糖、ねりごま			
いかのナポリ風 100Kcal 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			
きのこもやしの中華和え 31Kcal えのきたけ、ほんしめじ、もやし、きゅうり、焼き豚、なたね油、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、煎り白胡麻			
にんじんのしりしり 27Kcal にんじん、まぐろ油漬け、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、なたね油			

31(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	848Kcal	28.9g	23.2g
串かつ 197Kcal ミニ串かつ、なたね油、日給連中濃ソース			
れんこんきんぴら 17Kcal れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
豚のオイスター焼きそば風 71Kcal スパゲッティ、チンゲンサイ、豚肩ロース皮下脂肪なし、にんじん、ごま油、並塩、コショウ、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ			
ささみのパンパンジー 47Kcal 鶏ささみ、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			
甘夏みかん(缶) 20Kcal 甘夏みかん缶			

**こどもの日献立**

かしわ餅がでます☆

5月1日(火)

羽曳野産 うすいえんどう

丁寧に育てられた羽曳野産の  
うすいえんどうを、えんどう  
ごはんにしました♪

5月9日(水)

新メニュー 味噌つけ麺

味噌味のスープに、麺と野菜を  
つけて食べてくださいね☺

5月11日(金)