

令和4年羽曳野市中学校給食
11月 献立表

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。
ただし、新型コロナウイルス等で連続して長期欠席される場合は食育・給食課にもご連絡ください。

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。 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 ポークチャップ じゃがばたー さといもとおおさのかきあげ 水菜と白菜の煮びたし キャンディチーズ(鉄) ごはん 牛乳	2 全校給食なし	注文締切日の 表示について 10月1日(土)から 注文できます。	4 豚肉の生姜焼き にんじんのしりしりー おこのみあげ ささみのパンパンジー 黄桃(缶) ごはん 牛乳
	注文締切 10/21		注文締切 ●/●	注文締切 10/25
7 チキンかつ かぼちゃのチーズソテー 高野豆腐の甘酢あん 白菜とツナの煮物 ナタデココフルーツ 鶏とごぼうの炊き込みごはん 牛乳	8 鮭の卵たっぷり焼き 小松菜のカレー炒め ミートボール ジェノバ・セサバゲティ かぼちゃの煮物 ごはん 牛乳	9 ピピンパ えびの彩りかきあげ もやしと揚げのごまあえ みたらし団子 ごはん 牛乳	10 鶏のからあげ甘辛 きやべつのおかか炒め 豚じゃが ほうれん草のツナごま和え さつまいもシュガー ごはん 牛乳	11 豚肉のコロッケ 小松菜のアーモンド炒め 国産栗のロールケーキ ひじきとほうれん草のサラダ ポークビーンズ コーンスープ ロールパン・コーヒーオレ
注文締切 10/28	注文締切 10/28	注文締切 10/28	注文締切 10/31	注文締切 11/1
14 鶏肉の照り焼き きやべつのじゃこソテー たらと白菜のクリーム煮 かぶのコンソメ炒め むらさき芋タルト ごはん 牛乳	15 チキン南蛮 きんぴらごぼう いか大根 キャベツのトマト煮込み ツナっぱふりかけ ごはん 牛乳	16 やきにく丼 かぼちゃのかきあげ ほうれん草の白和え 太子のみかん 牛乳	17 ナン キーマカレー さつまいもの天ぷら 小松菜の中華煮 あん団子 牛乳	18 三色丼 高野豆腐の煮物 鰯と大豆のケチャップ炒め すずなとじゃこのふりかけ 天王寺蕪のおみそ汁 牛乳
注文締切 11/4	注文締切 11/4	注文締切 11/4	注文締切 11/7	注文締切 11/8
21 土曜参観の代休	22 とりの天ぷら もやしとにらのソテー ムサカ 小松菜のツナごま和え 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳	23 勤労感謝の日	24 鮭フライ みかんソース添え ほうれん草のかりんぼ炒め いかなのナポリ キャベツともやしの塩ナムル かぼちゃとアーモンドのサラダ ごはん 牛乳	25 鶏の香草パン粉焼き 糸こんにゃく 秋野菜のそぼろあんかけ マカロニグラタン のりの佃煮 ごはん 牛乳
	注文締切 11/11		注文締切 11/14	注文締切 11/15
28 ミンチカツ 紫芋のバター醤油 ラタトゥイユ スパゲティサラダ ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳	29 白身魚のフライ 手作りソース トマトマカロニ 豚と大根の照り煮 ちくわ野菜炒め 紅白なます ごはん 牛乳	30 煮込みハンバーグ 人参のきんぴら 魚と秋野菜の甘酢あん キャベツとほうれん草のツナマヨ和え みかん(缶) ごはん 牛乳	R4多子世帯学校給食費助成事業の 申請期間は12月28日までです。 18歳以下の子が3人以上いる世帯が対象です。 詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。 QRコードからもご確認いただけます。	
注文締切 11/18	注文締切 11/18	注文締切 11/18		

	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)
11月平均栄養価	838	15	27.1	347	107	3.4	284	0.44	0.58	34	4.8	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	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

2(水)全校給食なし 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)・22日(火) 24日(木)・25日(金)	4日(金)・22日(火) 24日(木)・25日(金)	4日(金)・15日(火)・16日(水)・17日(木) 18日(金)・22日(火)・24日(木)・25日(金)
高鷲南中学校	22日(火)・24日(木) 25日(金)	8日(火)・22日(火) 24日(木)・25日(金)	15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金) 22日(火)・24日(木)・25日(金)
河原城中学校	22日(火)・24日(木) 25日(金)	22日(火)・24日(木) 25日(金)	15日(火)・16日(水)・17日(木)・18日(金) 22日(火)・24日(木)・25日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	29日(火)・30日(水)	29日(火)・30日(水)	11日(金)・15日(火)・16日(水)・17日(木) 18日(金)・29日(火)・30日(水)
峰塚中学校	28日(月)・30日(水)	28日(月)・30日(水)	18日(金)・22日(火)・24日(木) 25日(金)・28日(月)・30日(水)
誉田中学校	30日(水)	1日(火)・4日(金) 30日(水)	16日(水)・24日(木)・25日(金) 28日(月)・29日(火)・30日(水)

※ 高鷲南中学校 1年生無料試食会

○16日(水)に実施します。○詳細は、後日配布する案内をご確認ください。○1年生はご辞退されない限り 全員分の給食の提供がありますので、注文の必要はありません。○試食会の給食には牛乳が付きません。

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
※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
1日	○			○			○
4日	○						○
7日	○			○			
8日	○		○	○			○
9日	○						○
10日	○			○			
11日	○		○	○			
14日	○		○	○			
15日	○						
16日	○			○			
17日	○			○			
18日	○		○				
22日	○			○			
24日	○		○	○			
25日	○			○			
28日	○		○	○			
29日	○						
30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。

11月7日 よく噛んで食べる料理、カルシウムの多い食べ物を
取り入れた献立です。みんなでのお口も健康に！

鶏とごぼうの炊き込みごはん 白菜とツナの煮物 高野豆腐の甘酢あん

《8020(ハチマルニイマル運動)》
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！という運動です。
運動の一環として、自分の歯でおいしく食べ、元気でいられることを意識できるよう、11月8日は「いい歯の日」となりました。

チキンかつ かぼちゃのチーズソテー ナタデココフルーツ

羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

1(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	30.3g	26g
ポークチャップ			
豚肩ロース、たまねぎ、ほんしめじ、並塩、コショウ、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、小麦粉、加塩バター			
じゃがばたー			
じゃがいも、スイートコーン、濃口しょうゆ、加塩バター、上白糖			
さといもとおおさのかきあげ			
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			
水菜と白菜の煮びたし			
水菜、はくさい、にんじん、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん			
キャンディチーズ(鉄)			
チーズで鉄分			

9(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	790Kcal	28g	23.1g
ピピンパ			
牛肉肩ロース、豚肉もも、料理酒、にんにく、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごま油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、コチジャン、煎り白胡麻、白すりごま			
えびの彩りかきあげ			
むきえび、にんじん、ホールコーン、むき枝豆、小麦粉、並塩、なたね油			
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			
みたらし団子			
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	33.3g	21.6g
チキン南蛮			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、淡口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース			
きんぴらごぼう			
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			
いか大根			
いか、料理酒、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
キャベツのトマト煮込み			
キャベツ、トマトダイス缶、無塩せきベーコン、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			
ツナっぱふりかけ			
まぐろ油漬け、ちりめんじゃこ、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			

22(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	823Kcal	35.5g	23.6g
とりの天ぷら			
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			
もやしとにらのソテー			
もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
ムサカ			
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、ウスターソース、上白糖、小麦粉、加塩バター、牛乳、パセリ、パン粉			
小松菜のツナごま和え			
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			
切り干し大根の煮物			
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、だしかつお、なたね油			

29(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	808Kcal	26.6g	20.4g
白身魚のフライ 手作りソース			
ホキフライ、なたね油、料理酒、だし昆布、だしかつお、上白糖、淡口しょうゆ、赤味噌、トマトケチャップ、白すりごま			
トマトマカロニ			
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			
豚と大根の照り煮			
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、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			
ちくわ野菜炒め			
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			
紅白なます			
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			

お問い合わせ先

羽曳野市教育委員会
事務局食育・給食課
072-958-1111 (代表)

分からない事等、
お気軽に
お問い合わせください。

令和4年11月 使用食材一覧表

4(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	790Kcal	31.5g	23.4g
豚肉の生姜焼き			
豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、たまねぎ、本みりん、はちみつ、しょうが、なたね油			
にんじんのしりしりー			
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			
おこのみあげ			
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			
ささみのパンパンジー			
鶏ささ身、きゅうり、太もやし、信州味噌、濃口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油			
黄桃(缶)			
黄桃缶			

10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	871Kcal	34.1g	24g
鶏のからあげ甘辛			
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、だしかつお、だし昆布			
き야べつのおかか炒め			
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
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、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、だしかつお			
ほうれん草のツナごま和え			
ほうれんそう、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
さつまいもシュガー			
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			

16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	819Kcal	27.9g	25.1g
やきにく丼			
牛もも肉、牛肉肩ロース、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、赤味噌、なたね油、白すりごま、精白米			
かぼちゃのかきあげ			
ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
ほうれん草の白和え			
ほうれんそう、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			
太子のみかん			
太子のみかん			

24(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	864Kcal	30.9g	26.8g
鮭フライ みかんソース添え			
さけフライ、なたね油、たまねぎ、オイスターソース、上白糖、米酢、淡口しょうゆ、マーメイド、馬鈴薯精製澱粉			
ほうれん草のかりばた炒め			
ほうれんそう、ホールカーネルコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、淡口しょうゆ、コショウ			
いかのナポリ			
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			
キャベツともやしの塩ナムル			
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			
かぼちゃとアーモンドのサラダ			
かぼちゃ、並塩、コショウ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド			

30(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	881Kcal	27.9g	25.2g
煮込みハンバーグ			
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、コショウ			
人参のきんぴら			
にんじん、じゃがいも、トウバンジャン、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん			
魚と秋野菜の甘酢あん			
ホキ、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、ながいも、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、米酢、リンゴ酢			
キャベツとほうれん草のツナマヨ和え			
キャベツ、ほうれんそう、まぐろ油漬け、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、なたね油			
みかん(缶)			
みかん缶詰			

7(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	890Kcal	33.5g	28.4g
チキンかつ			
チキンカツ、なたね油			
かぼちゃのチーズソテー			
かぼちゃ、加塩バター、パルメザンチーズ、並塩			
高野豆腐の甘酢あん			
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、だしかつお			
白菜とツナの煮物			
はくさい、にんじん、まぐろ油漬け、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
ナタデココフルーツ			
ナタデココ、みかん缶詰			
鶏とごぼうの炊き込みごはん			
精白米、にんじん、鶏もも肉、ごぼう、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ			

11(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	875Kcal	23.3g	33.1g
豚肉のコロッケ			
ポークコロッケ、なたね油			
小松菜のアーモンド炒め			
こまつな、太もやし、アーモンド、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、コショウ			
国産栗のロールケーキ			
国産栗のロールケーキ			
ひじきとほうれん草のサラダ			
干しひじき、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、リンパドレッシング			
ポークビーンズ			
水煮だいず、豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ、並塩、コショウ、トマトケチャップ、上白糖、なたね油、パセリ			
コーンスープ			
138Kcal クリームコーン缶詰、小麦粉、加塩バター、牛乳、並塩、コショウ			

17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	782Kcal	33.9g	21.6g
ナン			
ナン			
キーマカレー			
豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、なす、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			
さつまいもの天ぷら			
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
小松菜の中華煮			
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			
あん団子			
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

25(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	832Kcal	33g	23.5g
鶏の香草パン粉焼き			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
糸こんにゃく			
糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け、だしかつお、だし昆布			
秋野菜のそぼろあんかけ			
かぼちゃ、さといも、なす、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			
マカロニグラタン			
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、コショウ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
のりの佃煮			
きざみのり、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			

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。)

8(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	35.1g	27.7g
鮭の卵たっぷり焼き			
さけ、料理酒、並塩、鶏卵水煮、たまねぎ、パセリ、コショウ、マヨネーズ、パルメザンチーズ、牛乳			
小松菜のカレー炒め			
こまつな、ホールコーン、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			
ミートボール			
鶏豚ミートボール、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			
ジェノバースパゲティ			
スパゲッティ、むきえび、えのきたけ、なたね油、ジェノバペースト、並塩、コショウ			
かぼちゃの煮物			
かぼちゃ、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布			

14(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	809Kcal	36.7g	22.4g
鶏肉の照り焼き			
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、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
きやべつのじゃこソテー			
キャベツ、ちりめんじゃこ、たくわん漬、淡口しょうゆ、なたね油			
たらと白菜のクリーム煮			
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、コショウ、中華だしの素			
かぶのコンソメ炒め			
かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
むらさき芋タルト			
紫芋タルト			

18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	37.1g	27.4g
三色丼			481Kcal
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、だしかつお、錦糸卵			
高野豆腐の煮物			41Kcal
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
鯖と大豆のケチャップ炒め			117Kcal
さわら、料理酒、蒸し大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖			
すずなとじゃこのふりかけ			41Kcal
かぶの葉、こまつな、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま、ごま油			
天王寺蕪のおみそ汁			39Kcal
かぶ、さざみ揚げ、赤味噌、白味噌、だしかつお、だし昆布			