



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、左のマークを表示しています。

月	火	水	木	金	
<p>お問い合わせ先</p> <p>羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課 中学校給食担当 072-958-1111 (代表)</p> <p>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。</p>	<p>1 鶏肉のはちみつ照り焼き</p> <p>きやべつのおかか炒め いかのナポリ ほうれん草の白和え 五目豆 ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 5/21</p>	<p>2 ピンパ</p> <p>鰯の南蛮漬け マカロニグラタン ナタデココフルーツ ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 5/21</p>	<p>3 豚肉キムチ</p> <p>チヂミ揚げ ちくわ野菜炒め キャンディチーズ(鉄) いちごの練乳ゼリー ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 5/24</p>	<p>4 鶏の香草パン粉焼き</p> <p>れんこんきんぴら きすとさつま芋の天ぷら ほうれん草のツナごま和え ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 5/25</p>	
	<p>7 トリテキ</p> <p>チンゲン菜のオイスター炒め ジャガイモのトマト煮込み 麻婆なす マカロニ卵サラダ ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 5/28</p>	<p>8 煮込みハンバーグ</p> <p>いもとペーコンのジェノベーゼ ちくわのさくら揚げ ちんげん菜で八宝菜 ごまだんご ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 5/28</p>	<p>9 鶏肉のレモン煮</p> <p>もやしとにらのソテー ムサカ(ギリシャ料理) こんにやくピーマン むらさき芋タルト ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 5/28</p>	<p>10 まぜまぜチキンライス</p> <p>ブロッコリーのガーリック炒め 魚と夏野菜の甘酢あん オムレツ 黄桃(缶) 牛乳(200)</p> <p>注文締切 5/31</p>	<p>11 夏のカレーライス</p> <p>かぼちゃひき肉フライ キャベツと水菜のソテー 型めきチーズ もやしと揚げのごまあえ らっきょうの甘酢漬け ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 6/1</p>
	<p>14 チキンのピザ焼き</p> <p>小松菜と人参のアーモンド炒め 揚げぎょうざと揚げシューマイ 緑の彩りパスタ 大根の肉そぼろ ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/4</p>	<p>15 ミンチカツ</p> <p>じゃが芋のきんぴら炒め 高野豆腐の煮物 こんにやくチャプチェ きゅうりのおかか和え ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/4</p>	<p>16 鶏天と夏野菜かきあげの天丼</p> <p>天つゆ ぶどうゼリー なすの揚げ浸し 切り干し大根の煮物 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/4</p>	<p>17 白身魚のきのこマヨネーズ焼き</p> <p>青のりポテト 筑前煮 スパゲティミートソース 甘夏みかん ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/7</p>	<p>18 チーズ入りチキンかつ</p> <p>ソース焼きそば ひじきのサラダ さつまいもシュガー コーンスープ ロールパン・コーヒーオレ</p> <p>注文締切 6/8</p>
	<p>21 ジャージャー麺</p> <p>フルーツミックス 春巻き かぼちゃのサラダ わかめごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/11</p>	<p>22 やきにく丼</p> <p>スパイシーポテト 鱈の竜田あげ 紅白なます ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/11</p>	<p>23 鶏のからあげ甘辛</p> <p>トマトマカロニ 豚じゃが 冬瓜のそぼろ煮 のりの佃煮 ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/11</p>	<p>24 豚丼</p> <p>おこのみあげ 野菜のナムル きゅうりの梅肉あえ 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/14</p>	<p>25 三色丼</p> <p>もずくのかきあげ ささみのパンパンジー みかん(缶) 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/15</p>
	<p>28 鶏つくね丼</p> <p>椎茸と長ネギのオイスター炒め 岩石揚げ きやべつの煮びたし ひとくち桃ゼリー ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/18</p>	<p>29 鶏肉のバタぼんステーキ</p> <p>糸こんにゃくきんぴら コーンコロッケ チンゲン菜と卵の炒め物 カリカリきゅうり ごはん 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/18</p>	<p>30 サンジのまぜまぜチャーハン</p> <p>ブロッコリーの天ぷら かぼちゃの甘辛炒め キャベツのトマト煮込み 大学いも 牛乳(200)</p> <p>注文締切 6/18</p>	<p>注文締切日の表示について</p> <p>5月1日(土)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。</p> <p>●/●</p>	

	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)
6月平均栄養価	852	15	26.6	329	105	3.1	261	0.44	0.61	34	4.6	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	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

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	23日(水)・24日(木) 25日(金)	23日(水)・24日(木) 25日(金)	23日(水)・24日(木) 25日(金)
高鷲南中学校	28日(月)・29日(火) 30日(水)	28日(月)・29日(火) 30日(水)	28日(月)・29日(火) 30日(水)
河原城中学校	23日(水) 24日(木)・25日(金)	23日(水)・24日(木) 25日(金)	23日(水)・24日(木) 25日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	30日(水)	30日(水)	30日(水)
峰塚中学校	9日(水)・23日(水) 24日(木)・25日(金)	23日(水)・24日(木) 25日(金)	7日(月)・8日(火)・9日(水) 23日(水)・24日(木)・25日(金)
誉田中学校	30日(水)	30日(水)	30日(水)

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	○						
2日	○		○	○			
3日	○			○			
4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	○			○			○

コンスープ

旬のとうもろこしで
こころとからだに優しい
とろ〜り
手作りコンスープです♪
お楽しみに!

18日

歯と口を健康に **4日**

口の中が健康だと、
味わって食べることができるよ！
よく噛むことで消化吸収も良くなり、
栄養をしっかり受け取れるよ！



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。

羽曳野市中学校給食 令和3年6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 356Kcal 牛乳 138Kcal)

Table for 1 (火) showing menu items like 鶏肉のはちみつ照り焼き and their nutritional values.

Table for 2 (水) showing menu items like ピピンパ and their nutritional values.

Table for 3 (木) showing menu items like 豚肉キムチ and their nutritional values.

Table for 4 (金) showing menu items like 鶏の香草パン粉焼き and their nutritional values.

Table for 7 (月) showing menu items like トリテキ and their nutritional values.

Table for 8 (火) showing menu items like 煮込みハンバーグ and their nutritional values.

Table for 9 (水) showing menu items like 鶏肉のレモン煮 and their nutritional values.

Table for 10 (木) showing menu items like まぜまぜチキンライス and their nutritional values.

Table for 11 (金) showing menu items like 夏のカレーライス and their nutritional values.

Table for 14 (月) showing menu items like チキンのピザ焼き and their nutritional values.

Table for 15 (火) showing menu items like ミンチカツ and their nutritional values.

Table for 16 (水) showing menu items like 鶏天と夏野菜かきあげの天丼 and their nutritional values.

Table for 17 (木) showing menu items like 白身魚のきのこマヨネーズ焼き and their nutritional values.

Table for 18 (金) showing menu items like チーズ入りチキンかつ and their nutritional values.

Table for 21 (月) showing menu items like ジャーチャー麺 and their nutritional values.

Table for 22 (火) showing menu items like やきにく丼 and their nutritional values.

Table for 23 (水) showing menu items like 鶏のからあげ甘辛 and their nutritional values.

Table for 24 (木) showing menu items like 豚丼 and their nutritional values.

Table for 25 (金) showing menu items like 三色丼 and their nutritional values.

Table for 28 (月) showing menu items like 鶏つくね丼 and their nutritional values.

Table for 29 (火) showing menu items like 鶏肉のバタぼんステーキ and their nutritional values.

Table for 30 (水) showing menu items like サンジのまぜまぜチャーハン and their nutritional values.

Summerカレー11日 promotion featuring images of food and text about Vitamin A and hydration.